



SEQUENCE de BIATHLON

C.A 1

Cycle 4



Collège CHAMPAGNAT- Nouméa - 2021

7h30- Présentation d'une Situation de Référence en biathlon (niveau cycle 4)

- répondant aux enjeux de mon établissement et aux textes de référence
- Visualisation du terrain, du matériel, des zones, de la **sécurité**.

8h00- S'échauffer spécifiquement et utilement, en courant régulièrement

Situation: 3x1'00 à 100% VMA (facile) chronométrage des 3 tours, réutilisé ensuite.

Objet d'Enseignement: Courir régulièrement

Crte: Tps < 1'00 et moins de 10'' écart (**tableau régularité de course**)

CDR pour Réguler: adapter mon % de MA

Outil 1: Tableau de correspondance VMA : distance courue en 1'

Outil 2: Tableau de régularité de course

Remarque: Plus tard la routine d'échauffement intégrera 3x: CAP / TAA / Crossfit

9h00- Vivre le tir à l'arc:

Objet d'Enseignement - Apprendre à tirer à précision

- Apprendre à tirer Vite

- Apprendre à tirer sous essoufflement, donc des contenus

pour apprendre à respirer/récupérer

Crte: zone verte des flèches (**tableau plume**)

CDR pour Réguler: la Distance de tir (Tirer précis), Temps de tir (Tirer vite), Série crossfit/sprint avant de tirer (Tirer essoufflé), nombre de flèches (pour tous les stades)

Outils: Tableau Plumes / Choix des Critères de réussite au tableau

Outils Numérique: stand de tir filmé avec Ipad

Outils de Suivis des performances: Idocéo

9h45- Grande Boucle: faire Vivre une SR de biathlon avec les différents rôles

Objet d'enseignement: Gestion du couple effort concentration dans une situation nouvelle (3xTir+300m)

Crte : Reprend les Crte précédent

CDR pour réguler: En fonction des réussites de chacun au TAA et/ou CAP le tutorat sera mis en place dans une petite boucle.

Groupemen:t spécifiques en fonction des niveau de course / TAA.

Différenciation: Identification des points faibles/forts de chacun (Simplifier/complexifier: notion de performance Cible pour chacun, exemple élève en surpoids, ou élèves compétiteur...)

Outils: Fiches groupes / Tableau marqueur / Plan de la zone

10h45- Petite Boucle: Remédier, réguler, Evaluer

(Tutorat, Remédiation prof, contenu méthodo)

- **Outils:** Evaluation des juges, Groupements, de rôles
- **Outils:** Fiche d'évaluation (lien programmes, AFC)
- **Outils:** Fiche de tutorat
- **Outils:** une fiche de ressource simple (cap/con/att = Mot M&S)
- Placement/régulation de l'enseignant (qui? Que? Quoi? Comment? Où? Quand?)
- Différenciation (tâche, Critères réussite, zone verte, outils, consignes, mode d'enseignement / App)
- Importance Repères de progressivité, dévolués
- Question de la VMA VS compétition (choix du « régularité ») Coopération/Opposition
- Favoriser les Situation Evolutives (gain de temps)
- Commencer le processus d'apprentissage par une réussite plutôt que par un échec. (Notion de performance Cible)

11h00: Exemple de situation motivantes

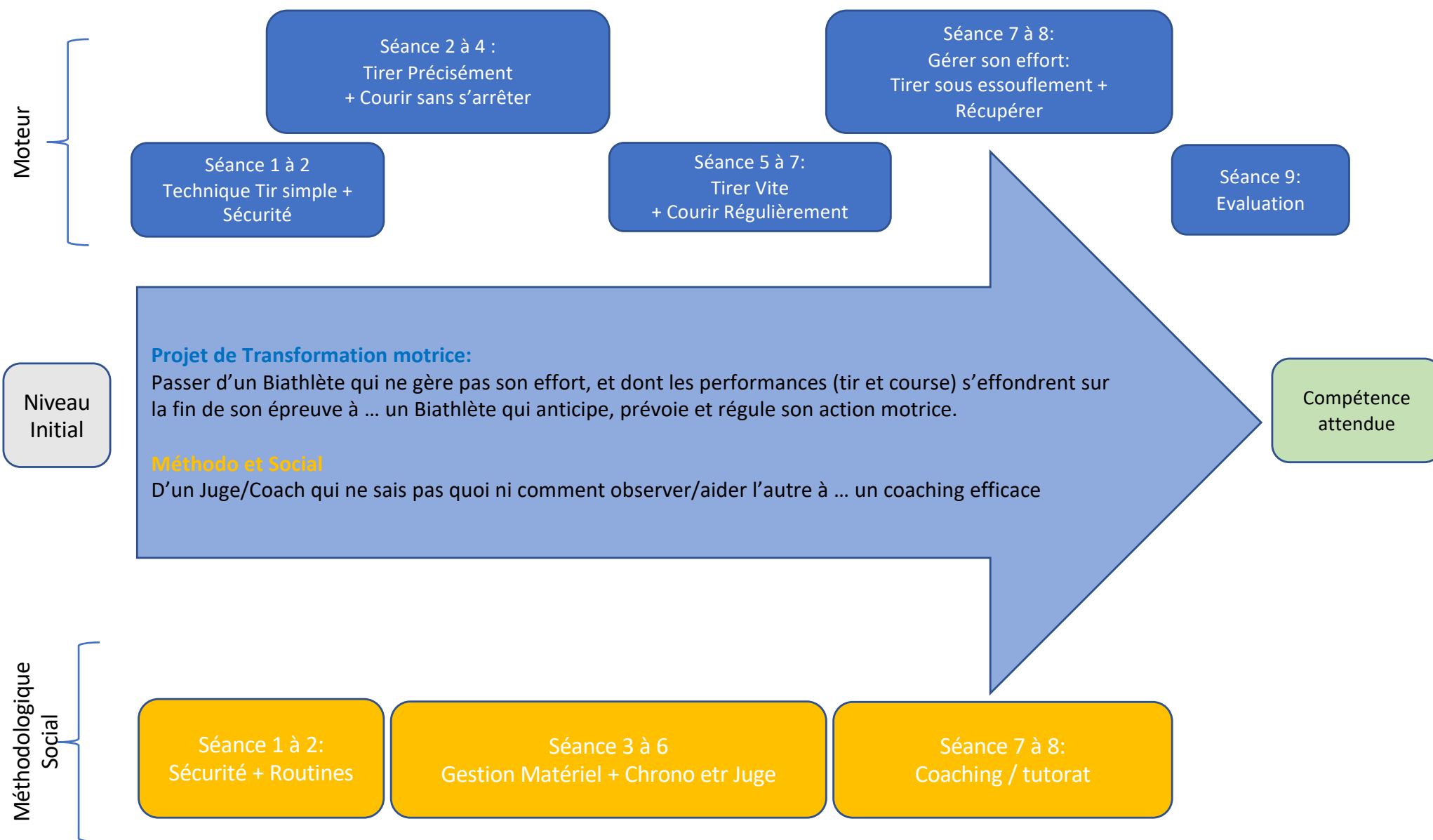
- Le Relais Trinôme 3x(Tir + 300m) ou Binôme Chacun un rôle
- Gestion de zone de repos
- Le sprint
- La situation complexe (inédite) pour l'évaluation.

11h15- Phase de débriefing, retour sur les productions de conception.**11h30: FIN**

Une logique d'enseignement:

- 1- Un **Objet d'enseignement** (OE): le **Fil rouge**
- 2- Un **Critère de réussite** lié à cet OE (Crte)
- 3- Une **Connaissance du résultat** (CRD) pour...Réguler, auto-évaluer
- 4- **Différenciation:** Individualisation et faisabilité: même tâche mais niveau d'exigence différencié (Parfois Petit Boucle possible)

Planification Séquence de BIATHLON – Classe de 5^{ème} A



Epreuve Avec VMA:

Compétence Attendue:

Moteur:

Combiner 3 courses et 3 phases de tir à l'arc pour réaliser la meilleure performance cumulée.
Gérer son effort au mieux en courant régulièrement, en alternant course (phase de haute intensité énergétique) et tir (phase de concentration et de calme)

Méthodo et Social

Concevoir un projet de tir et de course adapté à ses capacités.
Etre un coach efficace et attentif pour aider ses partenaires.
Etre un juge/observateur sérieux pour aider l'autre à progresser

Situation Emblématique de la Compétence:

Dispositif: 3 Séries de :

- Tir sur 2 cibles avec 3 flèches
- 50'' course à pied (entrecoupées de pénalités en cas d'échec aux tirs)

Groupements: par équipes de 3 hétérogènes en leur sein (1 biathlète, un Juge, un coach Matos)

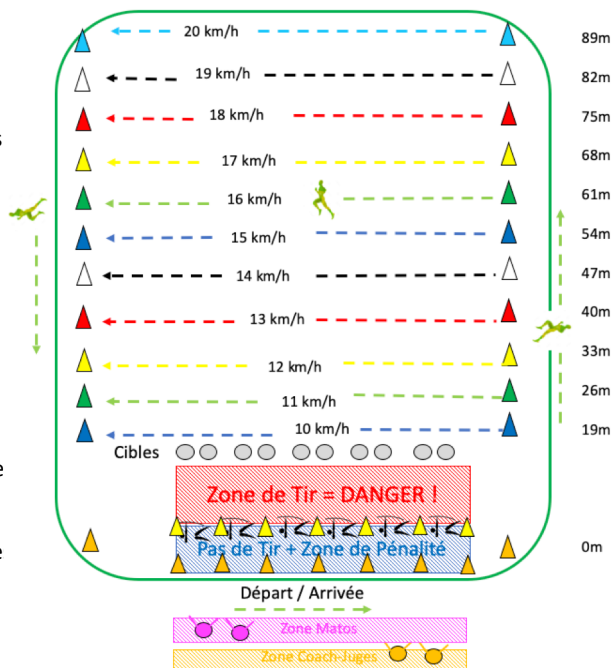
Cas particuliers:

Parcours Adaptable pour élèves en difficultés.

But Individuel: Réaliser le Biathlon le plus vite possible.

But Collectif: battre les autres équipes avec notre perf cumulée

Consigne: le chrono pour les temps intermédiaire se déclenche lorsque le Biathlète sort du pas de tir, il peut donc gérer sa récup dans le pas de tir.



Evaluation	Élément évalué	Niveau de Maîtrise
AFC1	Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins 2 activités: Course et Tir à l'Arc. Rapport Vitesse de course / régularité des courses.	Voir tableau double entrée Vitesse/Régularité
AFC3	Planifier et réaliser une épreuve combinée Rapport Difficulté du tir/ Nombre de cibles touchées	Voir Tableau Double entrée Difficulté du tir/Nombre de Cibles touchées
AFC5 (CT3.4) Juge + Matériel	Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux Juge: Recueil des données et calcul des écarts de temps. Matériel: Préparation matériel,	Qualité des représentations recueil de données. Anticipation du matériel
CT 1.4	Utiliser un vocabulaire adapté pour décrire la motricité d'autrui Coacher: Observer, identifier un point clef, donner un conseil.	Voir tableau

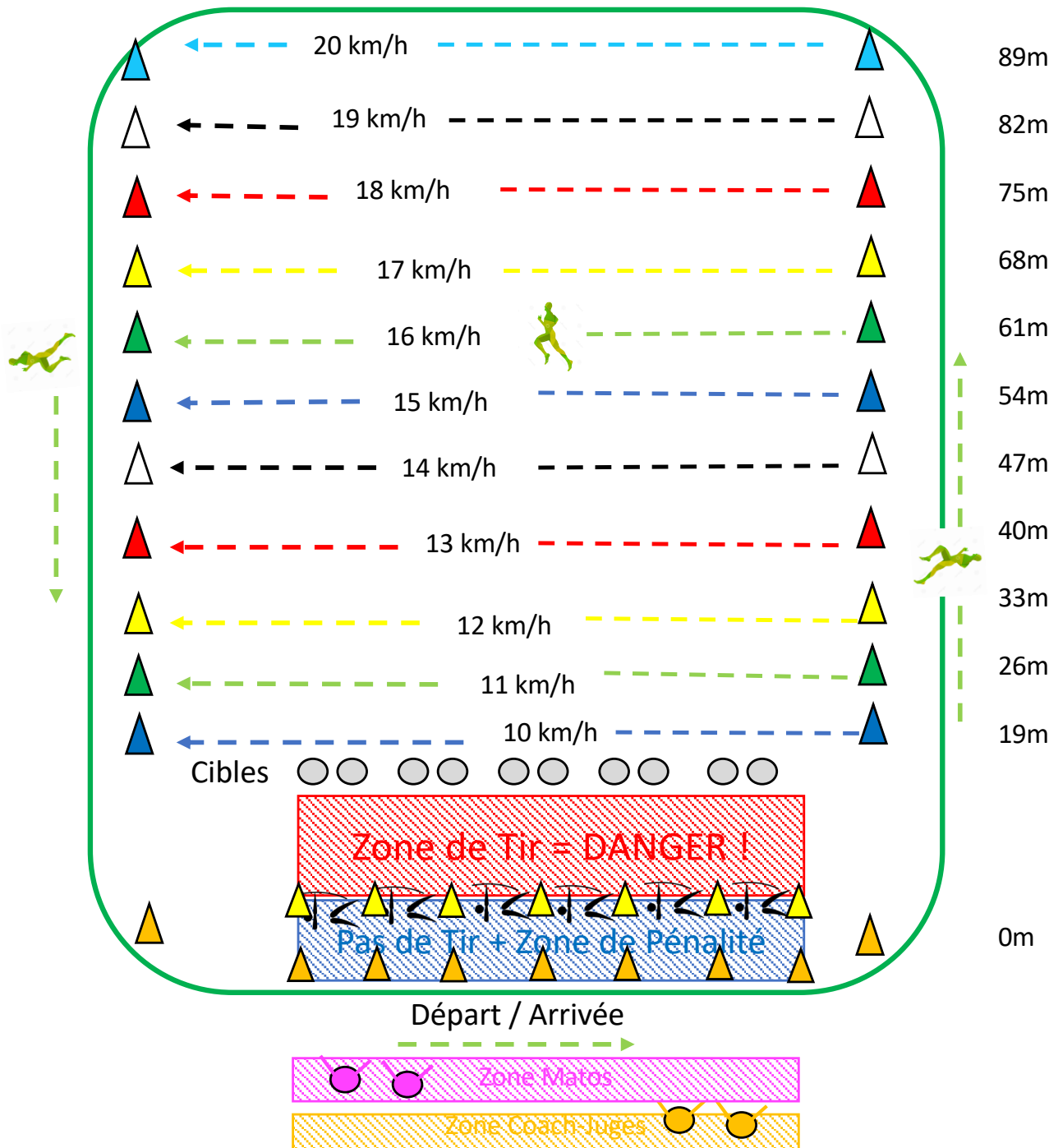
Trame du Cycle:

Leçon	Compétences Motrice	CMS Rôle méthodo Rôles Sociaux	AFC	Comp Travail lées
1	Découverte Matériel et de la Sécurité Technique simple du TAA: Se placer, Armer l'arc, Lâcher une flèche. Test VMA intermittent 30/15 fait en Amont	Règles de sécurité: - Matos - Zone de Tir - Récupération de flèches	AFC1	
2	Situation de référence en S2			
3	Tirer PRECISEMENT sur une cible proche Courir sans s'arrêter	Rôle De « Coach Matériel »	AFC1	AFC4 (CT3.4)
4	=> Enchaîner 2 courses + 1 tir Ateliers Isolé Tir / Course			
5	Tirer PLUS LOIN (6m) Puis Tirer VITE Courir Régulièrement (isolé du tir)	Juge, Renseigner une fiche. Calculer un écart de temps. Evaluer une compétence en lisant un tableau double entrée	AFC3 AFC1	AFC4 (CT3.4)
6	Petite Boucle: Travail en 3 Ateliers: Tir + Course + Observation` Grande Boucle: 1 x(tir+course) + 2x(idem)			
7	Tirer en étant ESSOUFLE = Gestion de l'effort (course régulière) et de la Récupération (lors des tirs)	Coaching: Identifier un point faible Observer Conseiller, Montrer.	AFC3 AFC1	CT 1.4
8	Grande Boucle: 3x Tir+ 300m Petite Boucle Remédiation et Coaching sur point faible			
9	Evaluation sur situation Inédite	Evaluation	AFC3 AFC1	AFC4 (CT3.4) CT 1.4

Organisation Spatiale

Check Liste Matos

Plots (grands et petits), coupelles, ligne souple
 Arcs, Flèches, Cibles, Haies, Poids de haies
 Chasubles
 Chronos, Fiches observation, plaquettes, Stylos
 Tableau, feutres, table
 Bouteilles d'eau



Calcul Distances

Vitesse kmh	Distance parcourue en mètres en 50''	Distance du plot de virage
Kmh	Mètres	mètres
20	278	89
19	264	82
18	250	75
17	236	68
16	222	61
15	208	54
14	194	47
13	181	40
12	167	33
11	153	26
10	139	19

Rappel des Textes – Programmes Collège BO 2015

CHOIX DIDACTIQUES:

Notre enseignement privilégiera une entrée par l'Évaluation des AFC pour offrir un parcours de formation le plus complet possible à nos élèves dans le CA.1. Mais nous articulerons également les contenus autour des Compétences Générales, en ciblant certaines Compétences travaillées (CT) nous permettant de répondre plus précisément à notre projet de formation pour cette classe

Cycle 4 : PARCOURS de FORMATION de l'élève du Collège Champagnat	
Champs d'Apprentissage (CA) et Attendus de Fin de Cycle (AFC)	
CA1	Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée.
AFC1	Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins de deux styles de nages
AFC2	S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif
AFC3	Planifier et réaliser une épreuve combinée
AFC4	S'échauffer avant un effort
AFC5*	Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (juge d'appel et de déroulement, chronométreur, juge de mesure, organisateur, collecteur de résultats ...) (Cet AFC5 est absent dans pronote, le remplacer par un Domaine)

DOMAINES /COMPÉTENCES GÉNÉRALES	Cycle 4 Compétences travaillées
D1 - CG1 Développer sa motricité et construire un langage du corps	CT1.1 - Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité CT1.2 - Communiquer des intentions et des émotions avec son corps devant un groupe CT1.3 - Verbaliser les émotions et sensations ressenties CT1.4 - Utiliser un vocabulaire adapté pour décrire la motricité d'autrui et la sienne
D2 - CG2 S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre	CT2.1 - Préparer-planifier -se représenter une action avant de la réaliser CT2.2 - Répéter un geste sportif ou artistique pour le stabiliser et le rendre plus efficace CT2.3 - Construire et mettre en œuvre des projets d'apprentissage individuels ou collectifs CT2.4 - Utiliser des outils numériques pour analyser et évaluer ses actions et celles des autres.
D3 - CG3 Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités	CT3.1 - Respecter, construire et faire respecter règles et règlements CT3.2 - Accepter la défaite et gagner avec modestie et simplicité CT3.3 - Prendre et assumer des responsabilités au sein d'un collectif pour réaliser un projet ou remplir un contrat CT3.4 - Agir avec et pour les autres, en prenant en compte les différences
D4 - CG4 Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière	CT4.1 - Connaître les effets d'une pratique physique régulière sur son état de bien-être et de santé CT4.2 - Connaître et utiliser des indicateurs objectifs pour caractériser l' effort physique CT4.3 - Évaluer la quantité et qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école CT4.4 - Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger
D5 - CG5 S'approprier une culture physique et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain	CT 5.1 - S'approprier, exploiter et savoir expliquer les principes d'efficacité d'un geste technique CT5.2 - Acquérir les bases d'une attitude réflexive et critique vis-à-vis du spectacle sportif CT5.3 - Découvrir l'impact des nouvelles technologies appliquées à la pratique physique et sportive CT5.4 - Connaître des éléments essentiels de l' histoire des pratiques corporelles éclairant les activités physiques contemporaines

CA1 - BIATHLON

Compétence Attendue:

Compétences Motrices: (AFC1 et AFC3)

Combiner 3 courses et 3 phases de tir à l'arc pour réaliser la meilleure performance cumulée.
Gérer son effort au mieux en courant régulièrement, en alternant course (phase de haute intensité énergétique) et tir (phase de concentration et de calme)

Compétences Méthodologiques (AFC1 et AFC3)

Concevoir un projet de tir et de course adapté à ses capacités.

Compétences Sociales: (AFC5 + CT 1.4)

Etre un coach efficace et attentif pour aider ses partenaires.
Etre un juge/observateur sérieux pour aider l'autre à progresser

Ce que les élèves doivent savoir faire à la fin de la séquence...

- **TIR**
- Connaître son œil pour viser
- Connaître les principales parties de l'arc
- Vocabulaire spécifique: pas de tir, salve, cible...
- Sur la sécurité

- Tenir l'arc
- Placer ses pieds orientés
- Orienter les épaules
- Placer correctement la flèche, ses doigts
- Aligner œil, pointe, cible
- Gagner le corps, se tenir droit, épaules basses
- Respirer, maintenir une apnée
- Lâcher la flèche de façon relâchée.
- Changer de flèche rapidement

- **COURSE**
- Courir à une allure régulière
- Relâcher les bras avoir une foulée régulière, des appuis podaux dynamiques
- Rythmer la respiration
- Prendre des repères extéroceptifs, puis internes

- **RECUPERATION**
- Allonger le temps d'expiration pour baisser le rythme cardiaque. Rythmer l'expiration
- Ressentir le moment où je peux tirer/ repartir (prendre des repères sur soi: respiration, sensation dans les jambes)

COUREUR AVANT le DEPART

- Prévoir un projet de tir adapté à mes capacités
- Choisir le nombre de flèches adaptées à mon programme
- Préparer le matériel
- Anticiper mon état de forme du jour
- Tenir compte du suivi de mes performances

COUREUR PENDANT LA COURSE

- Adapter mon allure à mon état du moment
- Répartir mon effort sur toute la durée de la course
- Mémoriser le parcours sélectionné
- Adopter une allure de course efficace pour réaliser des tirs efficaces selon ma course

SECURITE

- Connaître les règles de sécurité du TAA
- Respect des zones
- Ecouter des consignes du responsable de la sécurité.

COACH:

- Observer un camarade en tir
- Observer un camarade en course
- Relever un chrono
- Donner une information précise de performance à un camarade
- Observer la conduite motrice d'un camarade
- Comparer des conduites motrices.
- Donner un conseil technique simple, avec un vocabulaire précis, dans un français correct.
- Adapter la difficulté d'un exercice pour un camarade
- Encourager

Gestion MATERIEL:

- Anticiper la course du partenaire
- Bien replacer le matériel
- Ne pas gêner les autres

JUGE/ Observateur

- Etre attentif au passage du camarade
- Relever les informations (temps, distance, nombre de cibles touchées)
- Donner des informations au camarade

Epreuve Sans la VMA

Ici j'ai mis 2 boucles (une grande une petite), mais on peut en mettre 3, les élèves ont un projet de course adapté et affiné au cours des leçons.

Exemple:

« Ton objectif c'est de faire moins de 1'12 à chaque tour »

Donc pas de VMA. C'est ce que je fais en 6^{ème}

Compétence Attendue:

Moteur:

Combiner 3 courses et 3 phases de tir à l'arc pour réaliser la meilleure performance cumulée.
Gérer son effort au mieux en courant régulièrement, en alternant course (phase de haute intensité énergétique) et tir (phase de concentration et de calme)

Méthodo et Social

Concevoir un projet de tir adapté à ses capacités.
Etre un coach efficace et attentif pour aider ses partenaires.
Etre un juge/observateur sérieux pour aider l'autre à progresser

Situation Emblématique de la Compétence:

Dispositif: 3 Séries de :

- Tir sur 2 cibles avec 3 flèches
- 300m course à pied (entrecoupées de pénalités en cas d'échec aux tirs)

Groupements: par équipes de 3 hétérogènes en leur sein (1 biathlète, un Juge, un coach Matos)

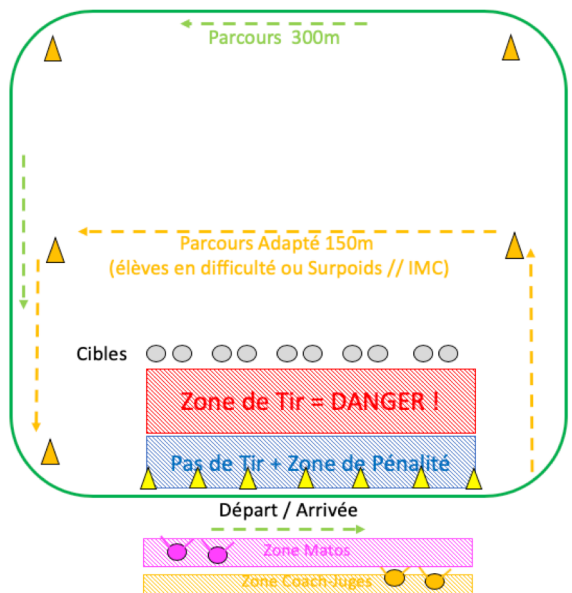
Cas particuliers:

Parcours Adaptable pour élèves en difficultés.

But Individuel: Réaliser le Biathlon le plus vite possible.

But Collectif: battre les autres équipes avec notre perf cumulée

Consigne: le chrono pour les temps intermédiaires se déclenche lorsque le Biathlète sort du pas de tir, il peut donc gérer sa récup dans le pas de tir.



Trame du Cycle:

Leçon	Compétences Motrice	CMS Rôle méthodo Rôles Sociaux	AFC	Comp Travail lées
1	Découverte Matériel et de la Sécurité Technique simple du TAA: Se placer, Armer l'arc, Lâcher une flèche.	Règles de sécurité: - Matos - Zone de Tir - Récupération de flèches	AFC1	
2	Situation de référence en S2			
3	Tirer PRECISEMENT sur une cible proche Courir sans s'arrêter => Enchaîner 2 courses + 1 tir	Rôle De « Coach Matériel »	AFC1	AFC4 (CT3.4)
4	Ateliers Isolé Tir / Course			
5	Tirer PLUS LOIN (6m) Puis Tirer VITE Courir Régulièrement (isolé du tir) En équipe, réaliser une perf ou on alterne les rôles	Juge, Renseigner une fiche. Calculer un écart de temps. Evaluer une compétence en lisant un tableau double entrée	AFC3 AFC1	AFC4 (CT3.4)
6	Petite Boucle: Travail en 3 Ateliers: Tir + Course + Observation` Grande Boucle: 1 x(tir+course) + 2x(idem)			
7	Tirer en étant ESSOUFLE = Gestion de l'effort (course régulière) et de la Récupération (lors des tirs) Grande Boucle: 3x Tir+ 300m	Coaching: Identifier un point faible Observer Conseiller, Montrer.	AFC3 AFC1	CT 1.4
8	Petite Boucle Remédiation et Coaching sur point faible			
9	Evaluation sur situation Inédite	Evaluation	AFC3 AFC1	AFC4 (CT3.4) CT 1.4

Evaluation	Élément évalué	Niveau de Maîtrise
AFC1	Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins 2 activités: Course et Tir à l'Arc. Rapport Vitesse de course / régularité des courses.	Voir tableau double entrée Vitesse/Régularité
AFC3	Planifier et réaliser une épreuve combinée Rapport Difficulté du tir/ Nombre de cibles touchées	Voir Tableau Double entrée Difficulté du tir/Nombre de Cibles touchées
AFC5 (CT3.4) Juge + Matériel	Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux Juge: Recueil des données et calcul des écarts de temps. Matériel: Préparation matériel,	Qualité des représentations recueil de données. Anticipation du matériel
CT 1.4	Utiliser un vocabulaire adapté pour décrire la motricité d'autrui Coacher: Observer, identifier un point clef, donner un conseil.	Voir tableau

EVALUATION SOCLEE en BIATHLON CYCLE 4

AFC1: Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins 2 activités: Course et Tir à l'Arc.

Rapport Vitesse de course / régularité des courses.

Mon temps le PLUS LENT comparé à mon OBJECTIF Perso visé:	V Je cours PLUS VITE que mon objectif	X Je cours MOINS VITE que mon objectif
Course ultra régulière: - de 5" d'écart	Très satisfaisant	Satisfaisant
Course régulière: - De 10" d'écart	Satisfaisant	Fragile
Course Moyennement régulière: + de 11 secondes d'écart	Fragile	Insuffisant

AFC3 : Plumes de Progression

Planifier et réaliser une épreuve combinée

Rapport Difficulté du tir/ Nombre de cibles touchées

Plumes	Nombre de flèches	Distance	Cibles touchées
Orange	3x3 flèches	7m	1 ou 2
Jaune	3x3 flèches	7m	3 ou 4
Vert	3x3 flèches	7m	5 ou 6
Vert +	3x2 flèches	7m	6

AFC5 (CT3.4 pronote)

Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux : Juge + gestion Matos

Niveau de Maîtrise	Type de Juge / Gestionnaire Matériel	Descriptif
Insuffisant	L'Absent	Oublie une 2 ou 3 de préparer le matériel ou de prendre le temps
Fragile	Le Distrait	Oublie une fois de préparer le matériel ou de prendre le temps. Ne vérifie pas son chrono avant le départ
Satisfaisant	Le présent	Prépare sérieusement le matériel Chronomètre et rempli bien la fiche
Très satisfaisant	L'anticipateur	Anticipe les tâches et les possibles problème. Il est Fiable.

CT1.4 : Utiliser un vocabulaire adapté pour décrire la motricité d'autrui

Coacher: Observer, identifier un point clef, donner un conseil.

Niveau de Maîtrise	Type de Coach	Descriptif
Insuffisant	Fantomas	N'aide pas ses camarades
Fragile	Le Coach de quartier	N'observe pas ou peu Donne des conseils trop vagues. Et donc ne fait pas progresser ses camarades
Satisfaisant	Le Coach de District	Observe, identifie un défaut, Corrige
Très satisfaisant	Le Coach Territorial	Trouve le bon conseil, Encourage, complexifie les exercices.

Fiches d'évaluations Fiches d'observations

EVALUATION SOCLEE en BIATHLON CYCLE 4

AFC1: Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins 2 activités: Course et Tir à l'Arc.

Rapport Vitesse de course / régularité des courses.

Mon temps le PLUS LENT comparé à mon OBJECTIF Perso visé:	V Je mets moins de 50'' à faire toutes mes boucles (Allure VMA + 2kmh)	X Je mets plus de 50'' à faire au moins une boucle à (Allure à VMA + 2kmh)
Course ultra régulière: - de 5'' d'écart	Très satisfaisant	Satisfaisant
Course régulière: - De 10'' d'écart	Satisfaisant	Fragile
Course Moyennement régulière: + de 11 secondes d'écart	Fragile	Insuffisant

AFC3 : Plumes de Progression

Planifier et réaliser une épreuve combinée

Rapport Difficulté du tir/ Nombre de cibles touchées

Plumes	Nombre de flèches	Distance	Cibles touchées
Orange	3x3 flèches	7m	1 ou 2
Jaune	3x3 flèches	7m	3 ou 4
Vert	3x3 flèches	7m	5 ou 6
Vert +	3x2 flèches	7m	6

AFC5 (CT3.4 pronote)

Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux : Juge + gestion Matos

Niveau de Maîtrise	Type de Juge / Gestionnaire Matériel	Descriptif
Insuffisant	L'Absent	Oublie une 2 ou 3 de préparer le matériel ou de prendre le temps
Fragile	Le Distrait	Oublie une fois de préparer le matériel ou de prendre le temps. Ne vérifie pas son chrono avant le départ
Satisfaisant	Le présent	Prépare sérieusement le matériel Chronomètre et rempli bien la fiche
Très satisfaisant	L'anticipateur	Anticipe les tâches et les possibles problème. Il est Fiable.

CT1.4 : Utiliser un vocabulaire adapté pour décrire la motricité d'autrui

Coacher: Observer, identifier un point clef, donner un conseil.

Niveau de Maîtrise	Type de Coach	Descriptif
Insuffisant	Fantomas	N'aide pas ses camarades = Je ne m'occupe pas de mon sportif
Fragile	Le Coach de quartier	Je n'observe pas ou peu Donne des conseils trop vagues. = donc ne fait pas progresser ses camarades
Satisfaisant	Le Coach de District	Observe, identifie un défaut, Corrige = Mon sportif progresse
Très satisfaisant	Le Coach Territorial	Trouve le bon conseil, Encourage, complexifie les exercices. = Mon sportif progresse, et se sent encouragé



Plumes de Progression en Tir à l'Arc

Plumes	Nombre de flèches	Distance	Cibles touchées
Orange	3x3 flèches	7m	1 ou 2
Jaune	3x3 flèches	7m	3 ou 4
Vert	3x3 flèches	7m	5 ou 6
Vert +	3x2 flèches	7m	6

Entraînement L4: Courir Régulièrement: **régularité des courses.**

Version Simplifiée du tableau à double entrée
qui sera présenté à la leçon suivante

Cycle 4

Ecart en C1, C2 et C3	Niveau de régularité
- de 5'' d'écart	Course ultra régulière
- Entre 5 et 10'' d'écart	Course régulière
Entre 10'' et 30'' d'écart	Course Moyennement régulière
+ de 30'' d'écart	Course irrégulière

AFC1: Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins 2 activités: Course et Tir à l'Arc.

Rapport Vitesse de course / régularité des courses.

5ème

Mes temps de course à VMA + 2 km/h

Mon temps le **PLUS LENT**
comparé à
mon **OBJECTIF Perso visé:**

V

Je mets MOINS de 50'' à
faire toutes mes courses

X

Je mets PLUS de 50'' sur une
course

Course ultra régulière:
- de 5'' d'écart

Très satisfaisant

Satisfaisant

Course régulière:
- De 10'' d'écart

Satisfaisant

Fragile

Course Moyennement régulière:
+ de 11 secondes d'écart

Fragile

Insuffisant

Régularité: Ecart entre les 3 courses
(C1, C2, C3)