

Nom : _____

Prénom : _____

Date de passage: _____



Brevet d'athlétisme (E.P.S) : le 50 m



Consigne

- Echauffe tes muscles et ton corps en respectant le parcours (accélération, trotinement, marche). Tu dois savoir ce qui se passe quand tu fais un effort violent.
- Cours sur une distance de 50 mètres le plus vite possible en faisant attention à accélérer jusqu'à la fin, à t'aider des bras et à redresser le buste.

Mes chronomètres sur 3 séances

Temps n°1	Temps n°2	Temps n°3	Temps n°4	Temps n°5

Ma meilleure performance sur 50 mètres en classe de

