


### La course 3 fois 3 minutes – contrats

Groupe **A +** :  Prénoms des coureurs : .....

contrat à réaliser : distance par course : **750 m** – distance totale : 2 250 m

Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
portes à franchir	5 (125 m)	5 (125 m)	5 (125 m)	5 (125 m)	5 (125 m)	5 (125 m)




Prénoms des contrôleurs : .....

Performance réalisée :

Course 1	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...
Course 2	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...
Course 3	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...

### La course 3 fois 3 minutes – contrats

Groupe **A +** :  Prénoms des coureurs : .....

contrat à réaliser : distance par course : **750 m** – distance totale : 2 250 m

Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
portes à franchir	5 (125 m)	5 (125 m)	5 (125 m)	5 (125 m)	5 (125 m)	5 (125 m)




Prénoms des contrôleurs : .....

Performance réalisée :

Course 1	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...
Course 2	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...
Course 3	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...

### La course 3 fois 3 minutes – contrats

Groupe **A** - :  Prénoms des coureurs : .....

contrat à réaliser : distance par course : **700 m** – distance totale : 2 100 m

Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
portes à franchir	4 (100 m)	4 (100 m)	5 (125 m)	5 (125 m)	5 (125 m)	5 (125 m)




Prénoms des contrôleurs : .....

Performance réalisée :

Course 1	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...
Course 2	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...
Course 3	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...

### La course 3 fois 3 minutes – contrats

Groupe **A** - :  Prénoms des coureurs : .....

contrat à réaliser : distance par course : **700 m** – distance totale : 2 100 m

Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
portes à franchir	4 (100 m)	4 (100 m)	5 (125 m)	5 (125 m)	5 (125 m)	5 (125 m)




Prénoms des contrôleurs : .....

Performance réalisée :

Course 1	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...
Course 2	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...
Course 3	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...

### La course 3 fois 3 minutes – contrats

Groupe **B +** :  Prénoms des coureurs : .....

contrat à réaliser : distance par course : **650 m** – distance totale : 1 950 m

Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
portes à franchir	4 (100 m)	4 (100 m)	4 (100 m)	4 (100 m)	5 (125 m)	5 (125 m)




Prénoms des contrôleurs : .....

Performance réalisée :

Course 1	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...
Course 2	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...
Course 3	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...

### La course 3 fois 3 minutes – contrats

Groupe **B +** :  Prénoms des coureurs : .....

contrat à réaliser : distance par course : **650 m** – distance totale : 1 950 m

Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
portes à franchir	4 (100 m)	4 (100 m)	4 (100 m)	4 (100 m)	5 (125 m)	5 (125 m)




Prénoms des contrôleurs : .....

Performance réalisée :

Course 1	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...
Course 2	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...
Course 3	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...

### La course 3 fois 3 minutes – contrats

Groupe **B** - :  Prénoms des coureurs : .....

contrat à réaliser : distance par course : **600 m** – distance totale : 1 800 m

Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
portes à franchir	4 (100 m)	4 (100 m)	4 (100 m)	4 (100 m)	4 (100 m)	4 (100m)




Prénoms des contrôleurs : .....

Performance réalisée :

Course 1	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...
Course 2	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...
Course 3	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...

### La course 3 fois 3 minutes – contrats

Groupe **B** - :  Prénoms des coureurs : .....

contrat à réaliser : distance par course : **600 m** – distance totale : 1 800 m

Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
portes à franchir	4 (100 m)	4 (100 m)	4 (100 m)	4 (100 m)	4 (100 m)	4 (100m)



Prénoms des contrôleurs : .....

Performance réalisée :

Course 1	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...
Course 2	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...
Course 3	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...

### La course 3 fois 3 minutes – contrats

Groupe **C +** :  Prénoms des coureurs : .....

contrat à réaliser : distance par course : **500 m** – distance totale : 1 500 m

Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
portes à franchir	3 (75 m)	3 (75 m)	3 (75 m)	3 (75 m)	4 (100 m)	4 (100m)



Prénoms des contrôleurs : .....

Performance réalisée :

Course 1	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...
Course 2	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...
Course 3	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...

### La course 3 fois 3 minutes – contrats

Groupe **C +** :  Prénoms des coureurs : .....

contrat à réaliser : distance par course : **500 m** – distance totale : 1 500 m

Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
portes à franchir	3 (75 m)	3 (75 m)	3 (75 m)	3 (75 m)	4 (100 m)	4 (100m)




Prénoms des contrôleurs : .....

Performance réalisée :

Course 1	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...
Course 2	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...
Course 3	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...

### La course 3 fois 3 minutes – contrats

Groupe **C** - :  Prénoms des coureurs : .....

contrat à réaliser : distance par course : **475 m** – distance totale : 1 425 m

Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
portes à franchir	3 (75 m)	3 (75 m)	3 (75 m)	3 (75 m)	3 (75 m)	4 (100m)




Prénoms des contrôleurs : .....

Performance réalisée :

Course 1	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...
Course 2	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...
Course 3	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...

### La course 3 fois 3 minutes – contrats

Groupe **C** - :  Prénoms des coureurs : .....

contrat à réaliser : distance par course : **475 m** – distance totale : 1 425 m

Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
portes à franchir	3 (75 m)	3 (75 m)	3 (75 m)	3 (75 m)	3 (75 m)	4 (100m)




Prénoms des contrôleurs : .....

Performance réalisée :

Course 1	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...
Course 2	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...
Course 3	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...

### La course 3 fois 3 minutes – contrats

Groupe **D** :  Prénoms des coureurs : .....

contrat à réaliser : distance par course : **450 m** – distance totale : 1 350 m

Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
portes à franchir	3 (75 m)	3 (75 m)	3 (75 m)	3 (75 m)	3 (75 m)	3 (75 m)




Prénoms des contrôleurs : .....

Performance réalisée :

Course 1	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...
Course 2	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...
Course 3	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...

### La course 3 fois 3 minutes – contrats

Groupe **D** :  Prénoms des coureurs : .....

contrat à réaliser : distance par course : **450 m** – distance totale : 1 350 m

Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
portes à franchir	3 (75 m)	3 (75 m)	3 (75 m)	3 (75 m)	3 (75 m)	3 (75 m)




Prénoms des contrôleurs : .....

Performance réalisée :

Course 1	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...
Course 2	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...
Course 3	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...

### La course 3 fois 3 minutes – contrats

Groupe **E** :  Prénoms des coureurs : .....

contrat à réaliser : distance par course : **400 m** – distance totale : 1 200 m

Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
portes à franchir	2 (50m)	2 (50m)	3 (75 m)	3 (75 m)	3 (75 m)	3 (75 m)




Prénoms des contrôleurs : .....

Performance réalisée :

Course 1	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...
Course 2	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...
Course 3	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...

### La course 3 fois 3 minutes – contrats

Groupe **E** :  Prénoms des coureurs : .....

contrat à réaliser : distance par course : **400 m** – distance totale : 1 200 m

Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
portes à franchir	2 (50m)	2 (50m)	3 (75 m)	3 (75 m)	3 (75 m)	3 (75 m)




Prénoms des contrôleurs : .....

Performance réalisée :

Course 1	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...
Course 2	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...
Course 3	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...



### La course 3 fois 3 minutes – contrats

Groupe **F** :  Prénoms des coureurs : .....

contrat à réaliser : distance par course : **350 m** – distance totale : 1 050 m

Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
portes à franchir	2 (50m)	2 (50m)	2 (75 m)	2 (75 m)	3 (75 m)	3 (75 m)




Prénoms des contrôleurs : .....

Performance réalisée :

Course 1	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...
Course 2	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...
Course 3	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...

### La course 3 fois 3 minutes – contrats

Groupe **F** :  Prénoms des coureurs : .....

contrat à réaliser : distance par course : **350 m** – distance totale : 1 050 m

Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
portes à franchir	2 (50m)	2 (50m)	2 (75 m)	2 (75 m)	3 (75 m)	3 (75 m)



Prénoms des contrôleurs : .....

Performance réalisée :

Course 1	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...
Course 2	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...
Course 3	Intervalles de temps	30 s	1 min	1 min 30 s	2 min	2 min 30 s	3 min
	portes franchies	...	...	...	...	...	...