

*Félicitations,  
au fil des séances de Demi-Fond tu es devenu un Saïmiri !*

*Nom :*

*Prénom :*

*Classe :*

*Tu es capable de maintenir  
une course constante à faible  
allure ainsi que des courses  
plus courtes plus rapides.*

*Piste de progrès :*

*Courir plus longtemps sans t'arrêter pour améliorer ton endurance et ta régularité.*



*Félicitations,  
au fil des séances de Demi-Fond tu es devenu un Saïmiri !*

*Nom :*

*Prénom :*

*Classe :*

*Tu es capable de maintenir  
une course constante à faible  
allure ainsi que des courses  
plus courtes plus rapides.*

*Piste de progrès :*

*Courir plus longtemps sans t'arrêter pour améliorer ton endurance et ta régularité.*



*Félicitations,  
au fil des séances de Demi-Fond tu es devenu un Agouti !*

*Nom :*

*Prénom :*

*Classe :*

*Tu es capable de maintenir  
une allure constante sur des  
distances moyennes.*

*Piste de progrès :*

*Réussir à adapter ta vitesse à la durée de l'effort.*



*Félicitations,  
au fil des séances de Demi-Fond tu es devenu un Agouti !*

*Nom :*

*Prénom :*

*Classe :*

*Tu es capable de maintenir  
une allure constante sur des  
distances moyennes.*

*Piste de progrès :*

*Réussir à adapter ta vitesse à la durée de l'effort.*



*Félicitations,  
au fil des séances de Demi-Fond tu es devenu un Jaguar !*

*Nom :*

*Prénom :*

*Classe :*

*Tu es capable de courir à  
allure constante en adaptant  
ta vitesse à la durée de l'effort.*

*Piste de progrès :*

*Courir encore plus vite et plus longtemps en t'entraînant régulièrement.*



*Félicitations,  
au fil des séances de Demi-Fond tu es devenu un Jaguar !*

*Nom :*

*Prénom :*

*Classe :*

*Tu es capable de courir à  
allure constante en adaptant  
ta vitesse à la durée de l'effort.*

*Piste de progrès :*

*Courir encore plus vite et plus longtemps en t'entraînant régulièrement.*

