**Nom : Présentation d’ une séance en course de duré**

*Les critères suivants doivent être expliqués et justifiés dans votre séance :*

L’objectif choisi

VMA

% le plus utilisé :

Du temps d’échauffement :

Des enchainements de vos séquences,de leur nombre  :

Des temps de chaque séquences :

De la fin de votre séance :

Le dessin de votre séance :

En quoi elle est personnelle :

Ce que vous aimeriez changer /Ce que vous aimeriez garder

Bilan de votre prestation(nombre de balises ratées )