

# FICHE DE COURSE LONGUE

DATE : .....

COUREUR : .....

OBSERVATEUR : .....

TEMPS DE COURSE ENGAGÉ : .....

O 1 balise parcourue (50 mètres)

X 1 arrêt (marche)

Minutes

Parcours

 **1**

 **2**

 **3**

 **4**

 **5**

 **6**

 **7**

 **8**