

Un athlète doit réaliser en entraînement différentes épreuves d'athlétisme tout au long de la journée.

1) **TOUS LES CM** : Aidez-le à reconstituer son emploi du temps de la journée en associant chaque activité décrite à une des horloges.



200 m
L'épreuve de 200 m succède au 100 m haies. L'entraînement dure 1 heure et 5 min.



Saut en hauteur
Le saut en hauteur débute après l'heure et demie de la pause déjeuner.



100 m Haies
La journée commence à 9h00 par l'entraînement au 100 m haies, pendant 1h15.



Saut en longueur
L'entraînement du saut en longueur démarre à quatre heures moins le quart de l'après-midi.



Lancer de javelot
Le lancer de javelot est la dernière épreuve de la matinée. Elle finira à 12h15 pour la pause déjeuner.



Lancer du poids
Le lancer du poids est le dernier entraînement. Entraîne-toi pendant 40 mn jusqu'à 18h00.

FOURDRAIN

EXPLICATIONS et REPONSES :

Il commence sa journée à 9h00 par le 100 m Haies, puis il continue par le 200 m, il finit sa matinée avec le lancer de javelot, après la pause il s'entraîne au saut en hauteur, à 15h45 il fait des saut en longueur, il finit sa journée par le lancer de poids jusqu'à 18h00.