Relais continu deux minutes

Course de durée • Collège 6e/5e • CA1

Objectif

Tenir une allure régulière pendant un temps court

But

Additionner un maximum de mètres en équipe

Thème

Apprendre à courir longtemps sans s’arrêter en gérant son allure

Organisation et rôles

Rotation toutes les 2 min: coureurs deviennent observateur et chronométreur, puis inversement — 4 élèves, dont 2 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Échauffement 5 min, chaussures adaptées, dépassements par l'extérieur, hydratation disponible, arrêt immédiat sur signal sonore

Consigne

Piste ovale 100 m avec plots tous les 25 m. Groupes de 4: 2 coureurs en simultané, 1 chronométreur, 1 observateur. Chaque coureur court 2 min sans s'arrêter. Score: somme des distances des 2 coureurs. Victoire: équipe avec la plus grande distance au bout d'une rotation complète.

Critères de réalisation

- Partir en allure modérée
- Maintenir les bras près du corps
- Regarder loin devant
- Respirer de façon régulière

Critère de réussite

Parcourir au moins 250 m en 2 min

Matériel

12 plots, 2 chronomètres, 4 fiches de relevé, 2 marqueurs

Variables de différenciation

- Durée coureur de 90 s à 3 min
- Intervalles de plots de 25 m à 20 m
- Passer de 2 à 3 coureurs en action