Analyse différée deux essais

Course de durée • Lycée Terminale • CA1

Objectif

Comparer deux tentatives avec objectifs différents

But

Réduire l'écart au second essai

Thème

Optimiser sa gestion de course en fonction d'un objectif mesurable

Organisation et rôles

Trios: 1 coureur, 1 observateur distances, 1 secrétaire analyse; rotation après chaque cycle — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Hydratation entre les essais, échauffement adapté, respect des trajectoires

Consigne

Essai 1: 8 min course avec objectif libre. Analyse des écarts minute. Essai 2: 8 min avec un objectif ajusté. Score: réduction de l'écart total entre essai 1 et essai 2. Victoire: meilleur progrès chiffré.

Critères de réalisation

- Analyser les données du 1er essai
- Fixer un micro-objectif clair
- Relancer progressivement

Critère de réussite

Réduction d'écart total ≥ 20 %

Matériel

12 plots, 3 chronomètres, 3 fiches d'analyse

Variables de différenciation

- Durée 6 à 10 min
- Deux essais comparatifs
- Mesures toutes les 60 à 90 s