Binômes encouragés cinq minutes

Course de durée • Collège 6e/5e • CA1

Objectif

Tenir une allure commune grâce au soutien du partenaire

But

Réaliser la plus grande distance à deux en 5 min

Thème

Courir ensemble pour s'encourager et progresser dans la durée

Organisation et rôles

Un élève par binôme est régulateur vocal; inversion des rôles à l'essai suivant — 4 élèves, dont 2 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Doubler à l'extérieur, annonces claires, pas d'arrêt brusque, hydratation disponible

Consigne

Anneau 100 m. Les binômes courent côte à côte 5 min en restant à moins de 1 m l'un de l'autre. Score: distance du binôme et nombre d'encouragements utiles annoncés toutes les 30 s. Victoire: meilleure distance parmi les binômes restés groupés tout du long.

Critères de réalisation

- Annoncer la respiration toutes les 30 s
- Garder l'épaule à hauteur du partenaire
- Relancer doucement après virage

Critère de réussite

Rester à moins de 1 m pendant au moins 4 min

Matériel

8 plots, 2 chronomètres, 2 fiches d'observation

Variables de différenciation

- Durée 4 à 6 min
- Anneau 80 à 120 m
- Cible d'écart de 0,5 à 1,5 m