Fractionné trente secondes actif

Course de durée • Collège 4e/3e • CA1

Objectif

Découvrir le principe du fractionné court

But

Réaliser 8 efforts réguliers de 30 s

Thème

Varier les allures en fonction des objectifs (test, relais, fractionné)

Organisation et rôles

Binômes: 1 court, 1 chronomètre et note; inversion après la série — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Relances progressives, pas de sprint brutal, hydratation

Consigne

Anneau 100 m. 30 s course + 30 s marche, répété 8 fois. Score: distance totale en course. Victoire: élève ayant la meilleure régularité de distance par effort (écart ≤ 10 m).

Critères de réalisation

- Partir modéré au premier effort
- Tenir la foulée stable
- Respirer sans apnée

Critère de réussite

Écart ≤ 10 m entre les 8 efforts

Matériel

8 plots, 2 chronomètres, 2 fiches

Variables de différenciation

- Durée effort 20 à 40 s
- Récupération 20 à 40 s
- Nombre de répétitions 6 à 10