Train régulier en trios

Course de durée • Collège 6e/5e • CA1

Objectif

Maintenir une allure commune en file

But

Réaliser 6 min avec changements de leader

Thème

Courir ensemble pour s'encourager et progresser dans la durée

Organisation et rôles

Après 60 s: leader passe en queue, second prend la tête; observateur externe note les temps — 3 élèves, dont 3 en action et 0 observateurs.

Sécurité

Changement de leader sur ligne droite, annonces vocales, pas de dépassement brusque

Consigne

Piste 120 m. Trios en file. Changement de leader toutes les 60 s au sifflet sans rupture d'allure. Score: écart total des temps de passage par minute. Victoire: plus petit écart total.

Critères de réalisation

- Se rapprocher à 1 m du coureur devant
- Annoncer le changement 3 s avant
- Relancer progressivement

Critère de réussite

Écart total inférieur ou égal à 30 s sur 6 passages

Matériel

10 plots, 1 sifflet, 3 chronomètres, 3 dossards

Variables de différenciation

- Minute de 45 à 75 s
- File de 3 à 4 élèves
- Durée 5 à 7 min