Relais allure rapide minute

Course de durée • Collège 4e/3e • CA1

Objectif

Alterner allure soutenue et repos en relais

But

Cumuler un maximum de tours en binôme

Thème

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

Organisation et rôles

Binôme A court, B encourage et mesure; inversion chaque minute — 4 élèves, dont 2 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Transmission dans zone 10 m, annonces claires, doubler par gauche

Consigne

Circuit 120 m. Relais par binômes: 1 min course, 1 min repos actif, 8 min au total. Score: nombre de tours validés. Victoire: binôme ayant le plus de tours avec régularité (écart ≤ 10 s entre relais).

Critères de réalisation

- Transmettre le témoin en mouvement
- Garder amplitude de foulée
- Relancer après transmission

Critère de réussite

Au moins 6 relais réguliers sur 8

Matériel

12 plots, 2 témoins, 2 chronomètres

Variables de différenciation

- Relais 45 à 75 s
- Durée totale 6 à 10 min
- Circuit 100 à 140 m