# Intervalle trois fois trois minutes

Course de durée • Lycée Seconde/Première • CA1

## Objectif

Alterner effort soutenu et récupération active

## But

Réussir trois fractions à distance cible identique

## Thème

Choisir un type de course (continue, intervalle) selon l'intention de travail

## Organisation et rôles

Binômes: 1 coureur, 1 observateur chrono et distances; inversion après les 3 fractions — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

## Sécurité

Relances progressives, hydratation entre fractions

## Consigne

Anneau 150 m. 3 × 3 min de course soutenue, récupération active 2 min entre chaque. Score: écart de distance entre les 3 fractions. Victoire: écart minimal.

## Critères de réalisation

- Partir légèrement sous la cible à la 1re fraction
- Maintenir la cadence
- Relancer doucement sur la 3e

## Critère de réussite

Écart ≤ 50 m entre fractions

## Matériel

10 plots, 2 chronomètres, 2 fiches fraction

## Variables de différenciation

- Durée fraction 2 à 4 min
- Récup 90 à 150 s
- Nombre de fractions 2 à 4