Strategie selon contrainte vitesse

Course d orientation • Lycée Seconde/Première • CA2

Objectif

Ajuster la vitesse pour garder precision

But

Valider 6 balises avec moins de 2 erreurs

Thème

Adapter sa strategie selon le terrain, les contraintes et son niveau de forme

Organisation et rôles

Trio : un coureur, un chronometreur, un controleur — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Consignes claires sur zones rapides et techniques

Consigne

Parcours de 6 balises. L eleve doit accelerer sur 2 troncons imposes et ralentir sur les zones techniques.

Critères de réalisation

- Respect allure imposee
- Balises correctes
- Gestion effort

Critère de réussite

6 balises trouvees avec moins de 2 erreurs

Matériel

Carte, 6 balises, chronometre

Variables de différenciation

- Balises 5–7
- Temps 10–12 min
- Distance 200–250 m