Relais dissociation fluide

Lancer de disque • Lycée Seconde/Première • CA1

Objectif

Maintenir la dissociation segmentaire en équipe

But

Cumuler des points en relais 6 min

Thème

Optimiser le transfert d'énergie par une meilleure dissociation segmentaire

Organisation et rôles

1 lanceur, 1 juge dissociation, 1 ramasseur, 1 comptable ; rotation toutes les 2 min — 4 élèves, dont 1 en action et 3 observateurs.

Sécurité

Couloirs espacés, sifflet départ/stop, disques adaptés

Consigne

Équipe de 4. Relais 6 min. 1 pt si bassin précède tronc et distance ≥ 15 m. Bonus +1 si ≥ 17 m. Score = total équipe.

Critères de réalisation

- Bassin entraîne tronc
- Bras retardé
- Équilibre final

Critère de réussite

≥ 22 points d'équipe

Matériel

8 disques, 12 plots, 2 chronomètres

Variables de différenciation

- Durée 4 à 8 min
- Distances 15 à 18 m
- Essais 4 à 8 par élève