Relais force 4 postes

Musculation • Collège 6e/5e • CA5

Objectif

Alterner membres inférieurs/haut du corps

But

Cumuler 60 points d’équipe

Thème

Réaliser un petit circuit simple en alternant 3 à 4 exercices

Organisation et rôles

Équipe de 4: 3 en action, 1 marqueur; rôle change toutes les 2 min — 4 élèves, dont 3 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Bancs stables, zones dégagées, annonces de départ, respiration contrôlée

Consigne

4 postes (2×10 m): 1) fentes 8=8 pts, 2) dips banc 8=8 pts, 3) gainage 20 s=6 pts, 4) montées de genoux 30 s=6 pts. 8 min relais, additionner les points.

Critères de réalisation

- Genou au-dessus du pied en fente
- Épaules proches du banc en dips
- Tronc aligné au gainage

Critère de réussite

≥ 60 points cumulés en 8 min

Matériel

2 bancs, 8 plots, 4 tapis, 1 chrono et 1 fiche score

Variables de différenciation

- Durée 6–10 min
- Points par poste ±2
- Repos collectif 30–45 s