Fenêtre d’allure contrôlée

Relais • Lycée Terminale • CA1

Objectif

Stabiliser une plage de vitesse d’entrée

But

≥ 5/6 transmissions dans la fenêtre

Thème

Réguler la vitesse de course et la prise d'information lors du passage du témoin

Organisation et rôles

Trios: passeur, receveur, chronométreur; inversion des rôles à chaque série de 6 — 3 élèves, dont 2 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Signal d’arrêt, repos 60 s entre séries

Consigne

Couloir 40×2 m. Fixer une fenêtre de temps d’entrée de zone (ex. 2,0–2,3 s sur les 10 m précédant la zone). Le chronométreur lance à la voix le temps réalisé.

Critères de réalisation

- Vitesse stable avant zone
- Main haute au repère
- Contact premier essai

Critère de réussite

≥ 5/6 transmissions dans la fenêtre

Matériel

1 témoin, 8 plots, 1 chronomètre

Variables de différenciation

- Fenêtre ±0,1–0,3 s
- Zone 8–10 m
- Élan passeur 12–18 m