Profilage des quatre postes

Relais • Lycée Seconde/Première • CA1

Objectif

Attribuer un poste à chaque coureur selon ses qualités

But

Tour en ≤ 34 s sans faute

Thème

Optimiser la composition de l'équipe en fonction des points forts de chacun

Organisation et rôles

Équipe de 5: 4 coureurs, 1 analyste-chrono; inversion des rôles après 2 tours — 5 élèves, dont 4 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Sens unique, couloirs séparés 1 m, freinage 5 m après zone

Consigne

Carré 20×20 m, zones 10 m à chaque coin. Testez deux compositions différentes (sprinteur au départ vs en finisseur). Chrono chaque tour, pénalité +2 s par faute de zone.

Critères de réalisation

- Annonce au bon moment
- Main receveur visible tôt
- Relance continue
- Respect de l'axe

Critère de réussite

Meilleur des deux tours ≤ 34 s et 0 faute

Matériel

1 témoin, 16 plots, 1 chronomètre, 1 fiche d'observation

Variables de différenciation

- Côté 16–22 m
- Zone 8–10 m
- 2–3 compositions testées