Vitesse calée sur repères

Relais • Lycée Terminale • CA1

Objectif

Entrer en zone à la bonne vitesse avec repères visuels

But

4/4 transmissions au premier contact

Thème

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

Organisation et rôles

Trios: passeur, receveur, observateur repères; rotation toutes les 3 min — 3 élèves, dont 2 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Adhésifs antiglisse, départs alternés 20 s, freinage 10 m après zone

Consigne

Couloir 50×2 m. Zone 10 m à 20–30 m. Placer 3 repères au sol à 4 m, 2 m et 1 m avant la zone. Le receveur doit atteindre le 2e repère à allure cible puis lever la main. Passage au premier contact.

Critères de réalisation

- Repère 2 atteint en accélération
- Main visible 1 s
- Contact sans rupture d’allure

Critère de réussite

4 transmissions consécutives valides

Matériel

1 témoin, 10 plots, ruban adhésif, 1 chronomètre

Variables de différenciation

- Marque receveur 3–6 m
- Repère choisi 1–2–3
- Zone 8–10 m