Départ puissant ou finisseur

Relais • Lycée Seconde/Première • CA1

Objectif

Comparer l’impact d’un sprinteur en départ ou finisseur

But

Écart ≤ 1 s entre deux tours

Thème

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

Organisation et rôles

4 en action, 1 chrono/juge; permuter après 2 tours — 5 élèves, dont 4 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Départs décalés 15 s entre équipes, hydratation à proximité

Consigne

Couloir 50 m, zones 10 m à 15–25 et 35–45 m. Tour 1: sprinteur en départ; tour 2: sprinteur en finisseur. Analyser stabilité et sécurité des transmissions.

Critères de réalisation

- Entrée lancée
- Contact au premier essai
- Sortie accélérée

Critère de réussite

Deux tours sans faute, écart ≤ 1 s

Matériel

1 témoin, 12 plots, 1 chronomètre

Variables de différenciation

- Zones 8–10 m
- Rôle sprinteur départ/fin
- Repos 60–90 s