Dash 20m au signal

Sprint • Collège 6e/5e • CA1

Objectif

Réagir vite au signal et courir droit sur 20 m

But

Gagner 3 duels sur 5

Thème

Courir le plus vite possible sur une courte distance sans se déséquilibrer

Organisation et rôles

Binôme: 1 coureur, 1 starter/juge de ligne; inversion après chaque course — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Espace dégagé, chaussures lacées, un départ à la fois, retour en marche

Consigne

Couloir 25×1,2 m, départ debout derrière une ligne. Au sifflet, courir 20 m à pleine vitesse sans sortir du couloir. Score: 1 point par duel gagné.

Critères de réalisation

- Regard loin
- Bras actifs près du corps
- Appuis rapides avant-pied
- Tronc légèrement incliné

Critère de réussite

3 victoires sur 5 duels en restant dans le couloir

Matériel

4 plots, 1 sifflet, 1 ruban pour ligne d’arrivée

Variables de différenciation

- Distance 15–25 m
- Largeur couloir 1,0–1,2 m
- Séries 4–6