Fractionné 3×30m progressif

Sprint • Lycée Terminale • CA1

Objectif

Gérer intensité progressive par segment

But

Respecter 3 allures différentes

Thème

Réguler son départ, sa phase d'accélération et son maintien de vitesse

Organisation et rôles

Binôme: coureur et chronométreur — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Repos 90 s, couloir unique, retour marche

Consigne

Sprint 3×30 m : 1er à 80 %, 2e à 90 %, 3e max. Comparer chronos et ressenti.

Critères de réalisation

- Maîtrise des allures
- Accélération adaptée

Critère de réussite

Chronos cohérents avec % annoncé

Matériel

Chrono, plots

Variables de différenciation

- Distance 20–40 m
- Intensités 70–100 %