Sprint droit entre plots

Sprint • Collège 6e/5e • CA1

Objectif

Maintenir une trajectoire rectiligne à vitesse élevée

But

Réussir 5 passages propres sur 7

Thème

Stabiliser sa course en ligne droite avec des bras actifs et un regard orienté

Organisation et rôles

Binôme: coureur et observateur; inversion toutes les 2 courses — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Plots souples, un seul couloir actif, freinage 10 m

Consigne

Couloir 20×1 m matérialisé par 10 plots. Sprinter sans dévier et sans toucher de plot.

Critères de réalisation

- Regard lointain
- Bras actifs
- Pieds proches de l’axe
- Tronc gainé

Critère de réussite

≥ 5 passages rectilignes

Matériel

10 plots, 1 ruban

Variables de différenciation

- Distance 15–25 m
- Largeur 0,8–1,2 m
- Essais 6–8