Allonger foulée plots repères

Sprint • Collège 4e/3e • CA1

Objectif

Allonger progressivement la foulée en gardant cadence

But

5 passages conformes sur 7

Thème

Allonger sa foulée sans perdre de fréquence

Organisation et rôles

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

Sécurité

Plots souples, couloir unique actif

Consigne

Placer plots tous les 1,5 m puis 2 m puis 2,5 m. Sprinter en plaçant pieds au-delà des plots tout en gardant cadence.

Critères de réalisation

- Appuis allongés
- Cadence maintenue
- Regard loin
- Bras actifs

Critère de réussite

≥ 5/7 passages validés

Matériel

15 plots, ruban

Variables de différenciation

- Espacement 1,6–2,6 m
- Distance 20–30 m
- Essais 6–8