Sprint 30m départ accroupi

Sprint • Lycée Seconde/Première • CA1

Objectif

Maximiser la phase d’accélération

But

Réduire le temps sur 30 m

Thème

Améliorer sa capacité d’accélération et de maintien de la vitesse

Organisation et rôles

Trio: coureur, starter, chronométreur — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Repos 60 s, freinage 10 m

Consigne

3 séries de 3 départs accroupis. Chronométrer les 30 m.

Critères de réalisation

- Premiers appuis puissants
- Bras dynamiques
- Tronc incliné

Critère de réussite

Temps série 3 < temps série 1

Matériel

Plots, chrono

Variables de différenciation

- Distance 20–40 m