Analyse départ 3 phases

Sprint • Lycée Terminale • CA1

Objectif

Décomposer départ – accélération – vitesse max

But

Réussir 3 départs complets sur 4

Thème

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

Organisation et rôles

Trio: coureur, observateur technique, chronométreur par zone — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Repos 90 s, départs espacés, couloir unique

Consigne

Sprint 40 m, avec 3 zones marquées : 0–10 m (départ), 10–25 m (accélération), 25–40 m (maintien). Vérifier cohérence technique par zone.

Critères de réalisation

- Départ réactif
- Accélération progressive
- Vitesse max tenue

Critère de réussite

≥ 3 départs complets valides

Matériel

Plots 10–25–40 m, chrono

Variables de différenciation

- Distance 30–50 m
- Zones 2–4