Départs face au bip

Sprint • Collège 6e/5e • CA1

Objectif

Améliorer la réactivité au bip de départ

But

Cumuler 8 points en 3 min

Thème

Courir le plus vite possible sur une courte distance sans se déséquilibrer

Organisation et rôles

Trio: 1 coureur, 1 opérateur bip, 1 observateur départ; rotation toutes les 3 tentatives — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Attendre le bip, pas de faux départs répétés, retour par le côté

Consigne

Zone 20×2 m. Au bip aléatoire (2–5 s), partir le plus vite possible sur 15 m. +1 point si départ en ≤ 0,3 s (observateur lève la main), 0 sinon.

Critères de réalisation

- Première foulée énergique
- Bras opposés synchronisés
- Corps gainé
- Regard vers l’avant

Critère de réussite

≥ 8 points en 3 min

Matériel

Appli bip ou sifflet, 6 plots, 1 chrono

Variables de différenciation

- Distance 10–20 m
- Fenêtre réaction 0,2–0,4 s
- Durée 2–4 min