Sprint avec cible visuelle

Sprint • Collège 6e/5e • CA1

Objectif

Fixer le regard pour garder l’axe

But

5 passages validés sur 7

Thème

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

Organisation et rôles

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

Sécurité

Zone libre, freinage 10 m, plots souples

Consigne

Installer une cible visuelle 3 m derrière la ligne d’arrivée. Sprinter 20 m en fixant la cible sans baisser la tête.

Critères de réalisation

- Regard loin
- Tête stable
- Bras dynamiques
- Course rectiligne

Critère de réussite

≥ 5/7 avec regard maintenu

Matériel

Pancarte cible, 6 plots, ruban

Variables de différenciation

- Distance 15–25 m
- Cible 2–4 m
- Essais 6–8