Sprint 20m bras dynamiques

Sprint • Collège 4e/3e • CA1

Objectif

Utiliser les bras pour prolonger la foulée

But

5 courses validées sur 8

Thème

Allonger sa foulée sans perdre de fréquence

Organisation et rôles

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

Sécurité

Un couloir à la fois, freinage 10 m

Consigne

Sprint 20 m avec consigne « bras jusqu'à la hauteur des épaules ». +1 si foulée allongée et cadence conservée.

Critères de réalisation

- Bras amples
- Cadence maintenue
- Appuis sous bassin
- Regard loin

Critère de réussite

≥ 5/8 courses validées

Matériel

6 plots, ruban

Variables de différenciation

- Distance 15–25 m
- Essais 6–8
- Repos 30–45 s