Sprint 40m avec plots intermédiaires

Sprint • Lycée Seconde/Première • CA1

Objectif

Rythmer l’accélération par zones

But

3 passages progressifs corrects

Thème

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

Organisation et rôles

Binôme: coureur, observateur rythme — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Retour marche, couloir unique

Consigne

Placer plots à 10, 20, 30, 40 m. Observer progression vitesse par segment.

Critères de réalisation

- Accélération continue
- Relâchement progressif
- Appuis sous bassin

Critère de réussite

3 passages réguliers

Matériel

Plots, chrono

Variables de différenciation

- Distance 30–50 m