Départ échelonné sécurisé

VTT • Collège 6e/5e • CA2

Objectif

Apprendre à respecter les distances au départ

But

10 départs réussis sans accrochage

Thème

Respecter les consignes de sécurité dans un déplacement en groupe

Organisation et rôles

Binôme: cycliste et observateur distances; inversion toutes les 2 tentatives — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Casque obligatoire, plots pour séparer couloirs

Consigne

Départs espacés de 10 s sur une ligne de 30 m. +1 si couloir respecté et aucune collision.

Critères de réalisation

- Respect intervalle départ
- Trajectoire rectiligne
- Aucune collision

Critère de réussite

≥ 10 départs corrects

Matériel

Chronomètre, 8 plots, ruban 30 m

Variables de différenciation

- Intervalle 8–12 s
- Distance 25–35 m
- Essais 8–12