Sprint relance après montée

VTT • Lycée Seconde/Première • CA2

Objectif

Relancer après effort intense

But

Tenir 5 répétitions sans perte de vitesse

Thème

Gérer son effort sur une sortie longue avec passages techniques

Organisation et rôles

Binome: pilote et chronométreur; inversion après 3 répétitions — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Zone de freinage dégagée après sprint, départs espacés 20 s

Consigne

Montée 50 m (6%), relance sprint 20 m en sortie. Mesurer vitesse de sortie. 5 répétitions.

Critères de réalisation

- Changer avant la montée
- Pousser en danseuse si besoin
- Relancer assis après le sommet

Critère de réussite

≥ 4 relances avec vitesse stable

Matériel

Chronomètre, plots balisage

Variables de différenciation

- Pente 5–8%
- Sprint 15–25 m
- Répétitions 4–6