

Organisation demi-fond

Vous réalisez des séquences de course sur différentes durées, avec pour objectif de marquer un maximum de points (selon sa vitesse cible).

Sur chaque course, vous fonctionnez en binôme : un élève court et un élève observe (puis on inverse).

Sur un rectangle de 30m x 18m, chaque élève se déplace, selon son choix, en sprintant (sur les diagonales), en courant (sur les longueurs), en marchant (sur les largeurs).

Pour chaque largeur réalisée, l'élève marque 1 point.

Pour chaque longueur réalisée, l'élève marque 3 points.

Pour chaque diagonale* réalisée, l'élève marque 5 points.

*Si l'observateur estime qu'un sprint n'est pas effectué à vitesse sprint, il note une longueur à la place.

