

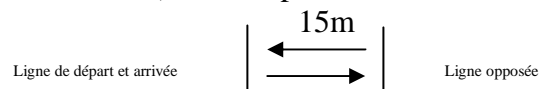
CHALLENGE D'ATHLÉTISME DU CONSEIL GÉNÉRAL DE L'OISE

COURSE NAVETTE : 4X15m

Famille : COURIR

Courir vite en alternant les changements de direction.

Epreuve : Courir le plus vite possible sur une courte distance (4X15m) avec reprise d'appui à chaque changement de direction. (Poser un pied sur [ou au-delà de] chaque ligne d'extrémité)



Descriptif : On démarre sa course à partir d'un signal sonore donné. On effectue deux aller/retour.



Matériel : Claquoir ou sifflet ou drapeau..., 1 chronomètre par coureur ; plots, cônes ou autre marquage au sol pour matérialiser les deux limites du 15m.

Performance : On mesure le temps effectué entre la ligne de départ et la ligne d'arrivée.

Dispositif : Plusieurs coureurs peuvent prendre le départ. Chacun a sa zone de course et ses limites de terrain. Un seul signal de départ peut suffire.

Sécurité : Seuls les élèves organisateurs sont aux extrémités des zones de course; seuls les coureurs se trouvent dans l'aire de course. Les élèves qui ont couru se placent de chaque côté de la ligne d'arrivée.

Prise en charge par les élèves, les différents rôles à tenir : 4 (aidés ou non d'adultes)

Le juge 1 : Il est placé à l'opposé de la ligne de départ. Il vérifie que les coureurs posent leur pied d'appui sur la ligne ou au-delà.

Les secrétaires (qui peuvent ou non être les chronométreurs) : notent les résultats sur les fiches individuelles.

Le starter : L'élève chargé du départ donne le signal placé près de la ligne de départ. Il veille au bon départ des coureurs.

Les chronométreurs (qui peuvent ou non être les secrétaires) : déclenchent leur chronomètre au signal du starter puis arrêtent le chronomètre dès le passage de la ligne par leur coureur. Puis ils annoncent la performance de leur coureur aux secrétaires. Ils peuvent aussi être **juges 2** étant placés au niveau de la ligne de départ.

Observables :

- Réagir rapidement à un signal de départ.
- Courir le plus vite possible.
- Se servir de l'appui derrière chaque ligne pour impulser sa course.
- Ne pas ralentir avant la ligne d'arrivée.