

Thème	Départ arrêté
-------	---------------

Objectif	Réagir à un signal de départ et réaliser la plus grande distance en 10 secondes
----------	---

Organisation		Consignes
Espace Sur piste	Effectif 6 athlètes en piste	L'exercice se réalise sous forme de défi, l'entraîneur constitue l'ordre des coureurs Le coureur monte en piste progressivement de façon à atteindre la balustrade en 1 tour.
Matériel Vélo de piste / Sifflet	Temps d'exercice 45 minutes	Le coureur se met en position de départ au niveau de ligne de poursuite à la balustrade. L'entraîneur lance le coureur suivant monte en piste 30 secondes avant le départ du coureur en piste. L'entraîneur déclenche le départ par un signal depuis le centre piste.
Intensité De 5 sur 10	Degré de difficulté 1 sur 3	L'entraîneur chronomètre 10 secondes et matérialise la distance parcourue par un plot (roue avant). Le coureur quitte la piste en 1 tour. Réaliser 4 départs pour battre la distance parcourue avec 5 minutes de récupération entre chaque série.

Interventions pédagogiques	
Variantes	Veiller à
Changer le type de signal (visuel, sonore...)	Avoir un signal de départ clair et identifiable