

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

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

Organisation		Consignes
<b>Espace</b> Sur piste	<b>Effectif</b> 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.
<b>Matériel</b> Vélo de piste / Sifflet	<b>Temps d'exercice</b> 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.
<b>Intensité</b> De 5 sur 10	<b>Degré de difficulté</b> 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