

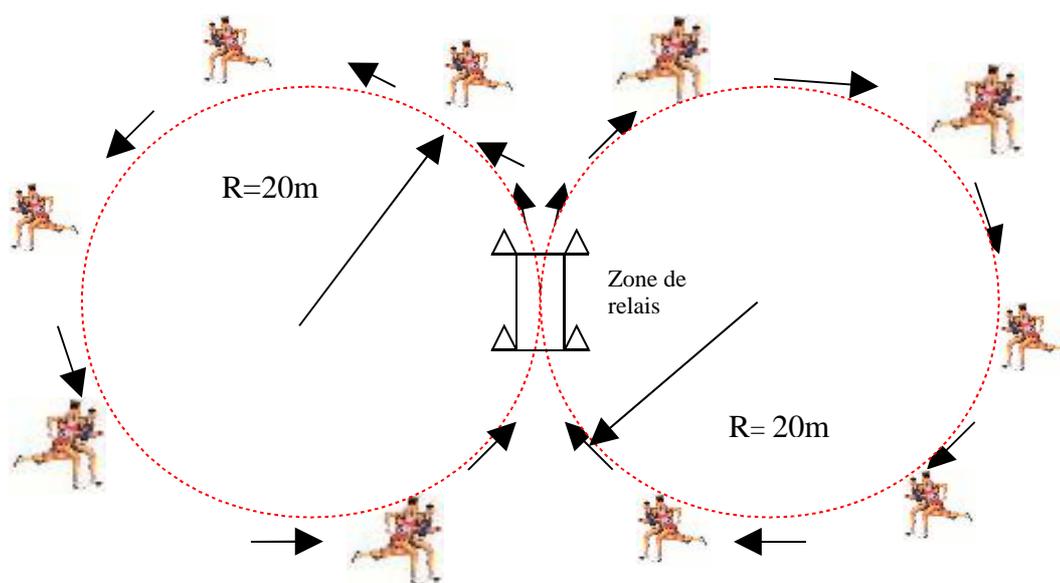
# Le grand huit

J'ai divisé la classe en 3 groupes de VMA (haute, moyenne, basse) suite au test navette de L.Leger.

Pour mes classes de 6<sup>e</sup> voici mes groupes

Groupe A : VMA < 10.5 Km/h
Groupe B : 10.5 > VMA < 12
Groupe C : VMA > 12 Km/h

Les élèves font des équipes de 3 en prenant un coureur dans chaque groupe de VMA, les équipes peuvent être mixte ou pas.



Le dispositif est simple à mettre en œuvre, 2 cercles de 20 m de rayon délimités par des plots et quatre plots différents qui délimitent la zone de relais. Un tour de huit fait 250m.

Le déroulement de l'épreuve :

- on attribue un numéro à chaque équipe, celui-ci sera annoncé à l'issue de chaque tour (huit complet) pour comptabiliser la distance parcourue.
- 2 coureurs partent ensemble et doivent rester ensemble durant la course, on change 1 coureur à chaque passage dans la zone de relais, le changement est libre (on change celui que l'on veut. Le passage se fait dans la zone.
- Au bout de 15 minutes 1<sup>er</sup> coup de sifflet, les coureurs du groupe A s'arrêtent, le second coureur poursuit seul jusqu'à la zone de relais.
- De 15 à 18 minutes les coureurs du Groupe B et C courent ensemble.
- De 18 à 20 minutes le coureur C est seul et tente de parcourir la plus grande distance. Au coup de sifflet final il reste en place pour que l'on mesure la distance parcourue. (calculée au pas et arrondie à 5m au plus près)

Voici le tableau de mes 2 classes de 6° de cette année

Groupe A	Groupe B	Groupe C	distance	Classe
Anthony	Christopher	Remi	4190m	6°1
Julie	Sylvain	Pierre	4000m	6°2
Marion	Cassandre	Marcellin	3925m	6°2
Lucas	Anthony	Christophe	3875m	6°1
Melissa	Arnaud	Geoffrey	3875m	6°2
Valentin	Melina	Gaétan	3870m	6°1
Julie	Cassandra	Vincent	3730m	6°1
Anne-Claire	Morgane	Marylou	3545m	6°2
Etienne	Charline	Romain	3450m	6°1
Audrey	Quentin	Baptiste	3375m	6°2
Anaïs	Mathieu	Alexandre	3375m	6°2
Benoît	Emeline	Guillaume	3350m	6°1
Maeva	Julie	Quentin	3310m	6°1
Omega	Lena	Damien	3125m	6°1
Lucile	Anthony	Peio	2745m	6°2
Charlotte	Melanie		2620m	6°1