Entrée synchronisée duo

Acrosport • Lycée Seconde/Première • CA3

Objectif

Travailler une entree synchronisee

But

Entrer ensemble au signal sonore

Thème

Utiliser l'espace, le rythme et la synchronisation pour enrichir la prestation

Organisation et rôles

Binome, inversion des roles observateur/acteur toutes les 2 min — 2 élèves, dont 2 en action et 0 observateurs.

Sécurité

Zone libre 5 m, tapis stables

Consigne

2 eleves avancent 5 m au signal musical et prennent position en meme temps. +1 si entree simultanee.

Critères de réalisation

- Demarrage simultane
- Position finale stable
- Coordination visuelle

Critère de réussite

≥ 4 entrees simultanees sur 5

Matériel

Enceinte, tapis

Variables de différenciation

- Distance 4–6 m
- Nb essais 4–6
- Temps entree 3–5 s