Relais blocage efficace

Lancer de disque • Lycée Terminale • CA1

Objectif

Stabiliser le blocage collectif

But

Cumuler des points d'équipe

Thème

Affiner les paramètres de performance : trajectoire, vitesse angulaire, blocage

Organisation et rôles

1 lanceur, 1 juge blocage, 1 ramasseur, 1 comptable; rotation toutes les 2 min — 4 élèves, dont 1 en action et 3 observateurs.

Sécurité

Couloirs espacés, un disque en vol, stop ramassage au sifflet

Consigne

Équipe de 4, relais 6 min. 1 pt si blocage net (jambe avant stable) + trajectoire ascendante + distance ≥ 18 m.

Critères de réalisation

- Blocage ferme
- Bras fouetté après blocage
- Trajectoire montante

Critère de réussite

≥ 24 points d'équipe

Matériel

8 disques, 12 plots, 2 chronomètres

Variables de différenciation

- Durée 4 à 8 min
- Distances 17 à 20 m
- Essais 4 à 8 par élève