Chaîne segments accélérée

Lancer de disque • Collège 4e/3e • CA1

Objectif

Mettre en cascade jambes–bassin–tronc–bras

But

Valider des lancers avec séquence segmentaire fluide

Thème

Coordonner le travail des segments pour optimiser la poussée finale

Organisation et rôles

Binômes: 1 lanceur, 1 observateur segments; inversion après 6 essais — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Entrée/sortie par l’arrière, disques mousse, un seul lancer à la fois

Consigne

Cercle Ø 1,5 m. 6 essais en séquence: impulsion jambe arrière rotation bassin enroulement tronc fouetté bras. Score: 1 point si séquence visible + distance ≥ 9 m. Victoire: meilleur total.

Critères de réalisation

- Pousser jambe arrière avant rotation bassin
- Retarder le bras jusqu’à l’ouverture du tronc
- Finir bras long avant-haut

Critère de réussite

≥ 4 réussites sur 6

Matériel

Ruban cercle, 6 disques mousse, 8 plots, mètre ruban

Variables de différenciation

- Diamètre 1,2 à 1,8 m
- Distance seuil 8 à 10 m
- Essais 4 à 8