Carré rythmique 4 coins

Gymnastique • Collège 4e/3e • CA3

Objectif

Assurer précision d'orientation et rythme

But

4 coins réalisés sans faute

Thème

Améliorer sa précision technique (appuis, gainage, orientation)

Organisation et rôles

Trio: acteur, juge orientation, secrétaire; rotation par série — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Couloir de sortie prévu, tapis fixés, coin espacé

Consigne

Carré 8×8 m avec plots aux coins. Dans chaque coin: posture 3 s. Entre coins: roulade avant ou roue. +1 si orientation face au public à chaque coin.

Critères de réalisation

- Orientation exacte
- Posture 3 s tenue
- Transitions fluides

Critère de réussite

4 coins validés en 6 min

Matériel

8 plots, praticable 8×8 m, fiche validation

Variables de différenciation

- Carré 6–10 m
- Tenue 2–4 s
- Durée 4–6 min