Cinq bonds en chaîne

Pentabond • Collège 6e/5e • CA1

Objectif

Enchaîner 5 bonds continus sur couloir guidé

But

Aller le plus loin sans perdre l’équilibre

Thème

Découvrir et enchaîner 5 bonds sans rupture d’équilibre

Organisation et rôles

Trios: 1 sauteur, 1 mesureur au ruban, 1 observateur posture; rotation toutes les 2 min — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Chaussures fermées, zone d’élan dégagée, plots stables, signal d’arrêt clair

Consigne

Couloir 20×2 m balisé tous les 1 m. Élan libre 5 m puis 5 bonds consécutifs. Mesurer du départ au point du dernier appui. Score: distance (m). Victoire: meilleure distance en 3 essais.

Critères de réalisation

- Regarder loin vers l’avant
- Bras balancés avec l’impulsion
- Pieds qui poussent au sol
- Réception sur l’avant-pied
- Tronc gainé sans balancer

Critère de réussite

≥ 12 m en 3 essais sans rupture d’équilibre

Matériel

1 mètre ruban, 8 plots, 1 craie, 1 fiche scores

Variables de différenciation

- Élan 3–7 m
- Largeur couloir 1,5–2 m
- Marquage tous les 0,5–1 m