Défi longueur totale

Pentabond • Collège 6e/5e • CA1

Objectif

Maximiser la distance des 5 bonds

But

Aller le plus loin possible

Thème

Rechercher de la distance en maîtrisant ses impulsions

Organisation et rôles

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

Sécurité

Chaussures fermées, surface stable, zone réception libre

Consigne

Couloir 20×2 m. Élan libre 5 m puis 5 bonds continus. Mesurer du départ au 5e appui. Classement: meilleure distance sur 3 essais.

Critères de réalisation

- Impulsions actives
- Tronc gainé
- Bras projetés vers l’avant

Critère de réussite

≥ 12 m sans chute

Matériel

Ruban métrique, 10 plots, fiche score

Variables de différenciation

- Élan 3–7 m
- Largeur couloir 1,5–2 m
- Essais 2–4