Blocage bras-jambe opposés

Pentabond • Lycée Seconde/Première • CA1

Objectif

Stabiliser le blocage pour garder la vitesse

But

Enchaîner 5 bonds avec continuité

Thème

Gérer les appuis intermédiaires pour limiter les pertes de vitesse

Organisation et rôles

Trios: sauteur, observateur blocage, mesureur — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Surface sèche, zone réception dégagée, signal départ

Consigne

Couloir 20×2 m. Sur chaque réception, imposer bras et jambe opposés en blocage actif. Mesurer la distance totale et noter la fluidité.

Critères de réalisation

- Bras opposés actifs
- Blocage franc
- Tronc gainé

Critère de réussite

5 bonds sans rupture et distance ≥ 14 m

Matériel

Ruban métrique, 10 plots, fiche observation

Variables de différenciation

- Élan 6–9 foulées
- Couloir 18–22 m
- Essais 3–4