Pentabond couloir étroit

Pentabond • Collège 6e/5e • CA1

Objectif

Maintenir l’axe de course sur 5 bonds

But

Zéro sortie de couloir

Thème

Découvrir et enchaîner 5 bonds sans rupture d’équilibre

Organisation et rôles

Trios: sauteur, juge couloir, mesureur; rotation à chaque essai — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Surface plane, marquages visibles, hydratation disponible

Consigne

Couloir 18×1,5 m. 5 bonds à la suite dans l’axe. -0,5 m au score si pied hors couloir. Victoire: plus grande distance corrigée.

Critères de réalisation

- Regarder l’axe central
- Bras symétriques
- Pieds dans l’alignement
- Réceptions souples
- Appuis courts et actifs

Critère de réussite

Aucune pénalité et distance ≥ 10 m

Matériel

10 plots, ruban 20 m, 2 dossards

Variables de différenciation

- Largeur 1,2–2 m
- Élan 3–6 m
- Pénalité -0,2 à -0,5 m