Pentabond 1er bond fort

Pentabond • Collège 6e/5e • CA1

Objectif

Optimiser le 1er appui

But

Atteindre un palier dès le premier bond

Thème

Rechercher de la distance en maîtrisant ses impulsions

Organisation et rôles

Trios: sauteur, mesureur, juge 1er bond — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Marquage clair du palier, zone réception dégagée

Consigne

Couloir 18×2 m. Premier bond doit dépasser 2,5 m. +2 pts si réussi. Puis enchaîner 4 bonds. Victoire: distance + bonus.

Critères de réalisation

- Flexion-extension rapide
- Bras dynamiques
- Poussée nette

Critère de réussite

Palier atteint et distance ≥ 10 m

Matériel

Ruban, craie, 8 plots

Variables de différenciation

- Palier 1er bond 2–3 m
- Élan 3–6 m
- Essais 3–4