Séquence bras opposés

Pentabond • Collège 4e/3e • CA1

Objectif

Coordonner bras et jambes en opposition

But

Stabiliser la trajectoire et conserver la vitesse

Thème

Utiliser les bras pour favoriser l'impulsion et la stabilité

Organisation et rôles

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

Sécurité

Départs espacés, couloirs parallèles si besoin

Consigne

Couloir 20×2 m. Sur chaque bond, monter le bras opposé à la jambe d'appui. Observer la stabilité du tronc et la continuité.

Critères de réalisation

- Bras opposés synchronisés
- Regard loin
- Réception équilibrée

Critère de réussite

≥ 4 bonds sur 5 avec opposition correcte

Matériel

Ruban, 10 plots, fiche score

Variables de différenciation

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