Appuis courts chronométrés

Pentabond • Lycée Seconde/Première • CA1

Objectif

Réduire le temps de contact au sol

But

≤ 6,3 s sur 5 bonds

Thème

Gérer les appuis intermédiaires pour limiter les pertes de vitesse

Organisation et rôles

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

Sécurité

Départs espacés, zone réception dégagée

Consigne

Chronométrer du 1er au 5e appui. Objectif: conserver la vitesse en limitant les temps morts. Comparer deux essais: appuis longs vs appuis courts.

Critères de réalisation

- Appuis rapides
- Bras toniques
- Axe de course maintenu

Critère de réussite

Temps ≤ 6,3 s et distance ≥ 14 m

Matériel

Chrono, ruban métrique, 8 plots

Variables de différenciation

- Élan 7–9 foulées
- Temps cible 6–6,5 s
- Essais 3–4