Parcours mini-haies en continu

Saut de haies • Collège 6e/5e • CA1

Objectif

Enchaîner 6 mini-haies sans arrêt en gardant la course

But

Réaliser le parcours le plus vite possible sans rupture d’allure

Thème

Découvrir le franchissement sans s'arrêter : courir et sauter en rythme

Organisation et rôles

Trios: 1 coureur, 1 chronométreur, 1 juge franchissement; permutation après chaque passage — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Mini-haies souples, zone dégagée 2 m latéraux, signal d’arrêt, échauffement articulations

Consigne

Couloir 20 m × 2 m avec 6 mini-haies hauteur 30 cm espacées de 5 m. Départ lancé sur 5 m, franchir en course, arrivée après 5 m. 3 passages chacun. Score = temps (s) + bonus -1 s si aucun arrêt.

Critères de réalisation

- Regarder loin devant
- Attaquer la haie jambe d’attaque active
- Reposer la jambe libre vite au sol

Critère de réussite

Terminer les 6 haies sans arrêt en ≤ 20 s

Matériel

18 mini-haies 30 cm, 30 plots, 6 chronomètres

Variables de différenciation

- Espacement 4 à 6 m
- Hauteur 20 à 40 cm
- Nombre de haies 4 à 8