Course régulière 4 appuis

Saut de haies • Collège 6e/5e • CA1

Objectif

Maintenir 4 appuis constants entre chaque haie

But

Réaliser 3 passages consécutifs sans variation

Thème

Régulariser les appuis entre les haies pour garder de la vitesse

Organisation et rôles

Binômes: coureur et juge appuis; inversion après 2 essais — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Haies souples, zone de freinage 5 m, départs espacés

Consigne

Couloir 20 m × 2 m avec 5 haies 30 cm espacées de 4,5 m. L'élève doit annoncer et respecter 4 appuis. Le juge compte à voix haute.

Critères de réalisation

- 4 appuis constants
- Course fluide
- Bras actifs

Critère de réussite

3 passages validés sans variation

Matériel

15 haies, 12 plots

Variables de différenciation

- Appuis 3–5
- Espacement 4–5,5 m
- Hauteur 20–35 cm