Cadence régulière 3 appuis

Saut de haies • Collège 4e/3e • CA1

Objectif

Stabiliser un rythme de 3 appuis entre chaque haie

But

Réaliser 3 passages consécutifs corrects

Thème

Maintenir une fréquence de course efficace entre les haies

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 d’arrêt 7 m, départs espacés

Consigne

Couloir 20 m × 1,8 m avec 4 haies 60 cm espacées de 7 m. L’élève doit franchir en respectant 3 appuis réguliers. Le juge compte à voix haute.

Critères de réalisation

- 3 appuis constants
- Course fluide
- Bras actifs

Critère de réussite

3 passages validés consécutifs

Matériel

12 haies, 12 plots

Variables de différenciation

- Appuis 2–4
- Espacement 6,5–7,5 m
- Hauteur 55–65 cm