Couloir jambe d’attaque guidée

Saut de haies • Lycée Seconde/Première • CA1

Objectif

Fixer la trajectoire de la jambe d’attaque et l’orientation du tronc

But

Réaliser 8 franchissements corrects sur 10

Thème

Stabiliser un schéma moteur efficace : jambe d’attaque, jambe libre, bras

Organisation et rôles

Trios: coureur, juge couloir/contacts, chronométreur; rotation après chaque passage — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Baguettes souples détachables, zone d’arrêt 10 m, départs espacés 15 s, échauffement spécifique

Consigne

Couloir 30 m × 1,2 m avec 4 haies 84 cm espacées 8,5 m. Installer 2 baguettes souples verticales à 30 cm de chaque côté de la haie pour créer un couloir d’attaque de 60 cm. Franchir rasant sans toucher les guides, tronc incliné léger vers l’avant, regard loin.

Critères de réalisation

- Jambe d’attaque tendue vers l’avant
- Buste légèrement incliné
- Pied attaquant posé actif après la haie

Critère de réussite

≥ 8 franchissements sans contact et en ≤ 22 s

Matériel

12 haies 84 cm, 8 baguettes souples, 3 chronomètres, plots

Variables de différenciation

- Largeur couloir 50–70 cm
- Espacement 8,0–8,8 m
- Hauteur 76–84 cm