Chrono comparatif franchissement bas

Saut de haies • Lycée Terminale • CA1

Objectif

Réduire le temps de franchissement par une trajectoire plus tendue

But

Améliorer de 0,25 s le split H2 H4

Thème

Affiner la technique de franchissement pour maximiser la vitesse de passage

Organisation et rôles

Trios: coureur, double-chronométreur, analyste technique; rotation après chaque passage — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Haies stables, départs espacés, zone d’arrêt 12 m, échauffement complet

Consigne

6 haies 91 cm à 8,8 m. Chrono départ H2puis H2 H4puis H4 H6Ajuster la trajectoire de franchissement pour réduire le temps central.

Critères de réalisation

- Trajectoire rase
- Bras actifs
- Relance immédiate

Critère de réussite

Gain ≥ 0,25 s sur H2 H4

Matériel

12 haies, 3 chronomètres 0,01 s, plots

Variables de différenciation

- Hauteur 84–91 cm
- Espacement 8,5–9,0 m
- Essais 2–4