Relais en rythme 1-2-3 appuis

Saut de haies • Collège 6e/5e • CA1

Objectif

Installer un rythme d’appuis régulier entre les haies

But

Cumuler un maximum de tours en 4 min sans rupture

Thème

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

Organisation et rôles

Équipes de 4: 1 coureur, 1 juge appuis, 1 placeur haies, 1 comptable; rotation toutes les 60 s — 4 élèves, dont 1 en action et 3 observateurs.

Sécurité

Un couloir actif à la fois par équipe, mini-haies souples, hydratation à proximité

Consigne

Piste ovale 30 m avec 4 mini-haies 30 cm espacées de 5 m. Relais par 4, 1 coureur en piste. Compter 3 appuis entre haies. +1 point par tour sans rupture.

Critères de réalisation

- Trois appuis réguliers
- Buste légèrement penché vers l’avant
- Bras opposé actif à l’attaque

Critère de réussite

≥ 6 tours d’équipe en 4 min sans arrêt

Matériel

16 mini-haies 30 cm, 24 plots, 4 chronomètres

Variables de différenciation

- Durée 3 à 6 min
- Appuis 2 à 4 selon espacement
- Hauteur 20 à 40 cm