Relais cadence imposée

Saut de haies • Collège 6e/5e • CA1

Objectif

Réaliser un relais avec un rythme régulier

But

Cumuler 20 points d'équipe en 4 min

Thème

Régulariser les appuis entre les haies pour garder de la vitesse

Organisation et rôles

Équipes de 4: 1 coureur, 1 juge appuis, 1 chronométreur, 1 comptable — 4 élèves, dont 1 en action et 3 observateurs.

Sécurité

Un couloir par équipe, haies souples, signal d'arrêt

Consigne

Relais 20 m avec 4 haies. Chaque coureur doit respecter 3 appuis entre haies. +1 point par passage régulier. Rotation toutes les 45 s.

Critères de réalisation

- Appuis réguliers
- Rythme annoncé
- Relance fluide

Critère de réussite

≥ 20 points d'équipe

Matériel

16 haies, 4 chronomètres, 20 plots

Variables de différenciation

- Durée relais 3–6 min
- Appuis 2–4
- Hauteur 20–35 cm