Défi barre basse sans élan

Saut en hauteur • Collège 6e/5e • CA1

Objectif

Franchir une barre basse sans élan en respectant un appel sur un pied

But

Réussir ≥ 4 franchissements sur 6 essais à 50 cm

Thème

Découvrir et réussir un saut en hauteur sans élan ou avec élan réduit

Organisation et rôles

Sauteur, juge-barre/compteur; inversion des rôles après 6 essais — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Barre en mousse, réception dégagée, un seul élève en course, signal d'arrêt, chaussures lacées

Consigne

Espace 10×6 m (couloir d'élan 6×2 m, sautoir 5×3 m). En binômes: 1 sauteur, 1 juge-barre. Barre mousse à 50 cm. 6 essais par élève. Score: 1 point par franchissement sans contact. Victoire à 4 points ou plus.

Critères de réalisation

- Prendre appel sur un pied
- Bras qui montent à l'impulsion
- Regarder au-dessus de la barre
- Amortir la réception sur le tapis

Critère de réussite

≥ 4 franchissements sur 6 à 50 cm

Matériel

1 sautoir, 2 chandelles, 1 barre mousse, 6 plots, 1 chronomètre

Variables de différenciation

- Hauteur 40–60 cm
- Élan 0–1 appui
- Largeur couloir 1,5–2 m