Chrono 3 appuis stabilité

Saut en hauteur • Lycée Terminale • CA1

Objectif

Régulariser le timing des 3 derniers appuis

But

Deux séries avec variation ≤ 0,04 s

Thème

Affiner les réglages de course et d'appel pour stabiliser la performance

Organisation et rôles

Trio: sauteur, chronométreur, juge-barre; rotation 3 min — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Chronométreur latéral, zone d'élan dégagée

Consigne

Placer 3 repères espacés de 0,70 m. Chronométrer les intervalles (t1, t2). Viser un léger crescendo (t1 > t2). Franchir 95–100 cm avec appel en fenêtre.

Critères de réalisation

- Accélération progressive
- Pied d'appel précis
- Bras montants
- Réception stable

Critère de réussite

Deux runs consécutifs variation ≤ 0,04 s + franchissement

Matériel

Chronomètre, 6 plots, bande fenêtre, élastique 95–100 cm

Variables de différenciation

- Espacement 0,65–0,80 m
- Intervalles 0,34–0,28 s
- Hauteur 90–105 cm