Courbe simple trois plots

Saut en hauteur • Collège 6e/5e • CA1

Objectif

Découvrir une trajectoire courbe avant l’appel

But

Réaliser 5 franchissements successifs à 55 cm

Thème

Courir en arc de cercle pour se placer correctement avant l’impulsion

Organisation et rôles

Trio: 1 sauteur, 1 observateur trajectoire, 1 replaceur; rotation toutes les 2 min — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Plots souples, signal 'libre' avant départ, tapis centré

Consigne

Tracer un arc de cercle avec 3 plots (rayon 2 m). L’élève doit suivre la courbe (3–4 pas), appel pied intérieur, franchir élastique 55 cm. Score: 1 pt par saut validé, victoire à 5 pts.

Critères de réalisation

- Trajectoire courbe respectée
- Appel pied intérieur
- Épaules inclinées vers l’intérieur
- Réception contrôlée

Critère de réussite

5 franchissements validés à 55 cm

Matériel

1 sautoir, 2 chandelles, 1 élastique, 6 plots

Variables de différenciation

- Rayon courbe 1,5–2,5 m
- Nombre de pas 2–4
- Hauteur 50–60 cm