Bras actifs à l’appel

Saut en hauteur • Collège 4e/3e • CA1

Objectif

Apprendre à lever les bras lors de l’appel

But

≥ 4 franchissements validés sur 6

Thème

Utiliser les bras et la jambe libre pour monter plus haut

Organisation et rôles

Binôme: sauteur et observateur des bras; inversion après 6 essais — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Zone d’élan libre, tapis centré, plots souples

Consigne

Courbe 4–5 pas. Exiger un mouvement ample des bras au moment de l’appel et franchir l’élastique 70 cm. Score: 1 pt par saut validé.

Critères de réalisation

- Bras montent simultanément
- Genou libre haut
- Appel pied intérieur
- Réception groupée

Critère de réussite

≥ 4/6 franchissements validés

Matériel

Élastique 70 cm, sautoir, 8 plots

Variables de différenciation

- Hauteur 65–75 cm
- Nombre de pas 4–6
- Rayon 3–4 m