Repères visuels fin de course

Saut en hauteur • Lycée Seconde/Première • CA1

Objectif

Placer son appel dans une zone matérialisée

But

≥ 4 sauts validés sur 6

Thème

Réguler sa course pour atteindre la zone optimale d'impulsion

Organisation et rôles

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

Sécurité

Zone matérialisée antiglisse, tapis centré

Consigne

Placer une zone de 0,5 m au sol avant la barre. Courir 7–9 appuis en courbe, ajuster la vitesse et poser le pied d'appel dans la zone, franchir 80 cm.

Critères de réalisation

- Pied en zone
- Rythme accéléré
- Appel pied intérieur
- Bras actifs

Critère de réussite

≥ 4/6 sauts avec appel en zone

Matériel

Bande 0,5 m, élastique 80 cm, sautoir, plots

Variables de différenciation

- Zone 0,3–0,5 m
- Hauteur 75–85 cm
- Pas 7–9