Calage point de départ précis

Saut en hauteur • Lycée Terminale • CA1

Objectif

Stabiliser le point de départ pour tomber en fenêtre d'appel

But

≥ 5 appels en fenêtre sur 6 essais

Thème

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

Organisation et rôles

Trio: sauteur, placeur des marques, arbitre fenêtre; rotation toutes les 3 min — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Ruban antiglisse, un sauteur à la fois, tapis centré

Consigne

Tracer 3 marques de départ à -0,4 m, 0 m et +0,4 m du repère habituel. Courbe 7–9 pas, viser une fenêtre d'appel 0,4 m située à 0,80–0,90 m de la barre (90–100 cm). Tester les 3 départs, choisir le plus fiable.

Critères de réalisation

- Départ cohérent
- Courbe régulière
- Pied en fenêtre
- Réception centrée

Critère de réussite

≥ 5/6 appels en fenêtre avec franchissement

Matériel

Bande fenêtre 0,4 m, 6 plots, mètre ruban, élastique 90–100 cm

Variables de différenciation

- Distance fenêtre 0,75–0,95 m
- Hauteur 90–100 cm
- Pas 7–9