Élastique franchi en pas comptés

Saut en hauteur • Collège 6e/5e • CA1

Objectif

Structurer un mini-élan de 2–3 pas avant l'impulsion

But

Réaliser 5 franchissements consécutifs à 55 cm

Thème

Découvrir et réussir un saut en hauteur sans élan ou avec élan réduit

Organisation et rôles

Trio: 1 sauteur, 1 placeur d'élastique, 1 compteur; rotation toutes les 2 min — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Élastique souple, tapis centré, zone libre, hydratation disponible

Consigne

Espace 12×6 m. Élastique à 55 cm. Marquer au sol 2 ou 3 pas d'approche (0,5 m d'intervalle). Franchir 5 fois d'affilée. Si contact, reprendre à zéro.

Critères de réalisation

- Approche régulière en petits pas
- Appel franc sur un pied
- Bras montent puis se bloquent
- Réception contrôlée au centre du tapis

Critère de réussite

5 franchissements consécutifs à 55 cm

Matériel

1 élastique, 2 chandelles, 1 sautoir, 8 plots

Variables de différenciation

- Hauteur 45–60 cm
- Nombre de pas 1–3
- Distance pas 0,4–0,7 m