Couloir courbe guidé cerceaux

Saut en hauteur • Collège 6e/5e • CA1

Objectif

Structurer la foulée en courbe avec repères au sol

But

Valider 4 franchissements avec cibles atteintes

Thème

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

Organisation et rôles

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

Sécurité

Cerceaux antiglisse, un seul élève sur la zone

Consigne

Placer 3 cerceaux espacés de 0,6 m en arc de cercle vers la zone d'appel. L'élève doit poser ses pieds dans chaque cerceau avant l'appel puis franchir 50–55 cm.

Critères de réalisation

- Pas dans les cerceaux
- Appel pied intérieur
- Bras montent ensemble
- Réception stable

Critère de réussite

4 franchissements validés avec pieds dans cibles

Matériel

3 cerceaux, 1 sautoir, 2 chandelles, 1 élastique

Variables de différenciation

- Espacement 0,5–0,8 m
- Rayon courbe 1,5–2,5 m
- Hauteur 50–60 cm