Ballon mousse synchronisation

Saut en hauteur • Collège 4e/3e • CA1

Objectif

Coordonner le lancer de ballon avec la montée du genou

But

5 franchissements consécutifs validés

Thème

Utiliser les bras et la jambe libre pour monter plus haut

Organisation et rôles

Trio: sauteur, ramasseur ballon, observateur jambe libre; rotation toutes les 2 min — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Ballon mousse obligatoire, un seul sauteur en action

Consigne

L'élève tient un ballon mousse. Au moment de l'appel, il lance le ballon vers le haut en levant la jambe libre, puis franchit l'élastique 70 cm.

Critères de réalisation

- Lancer au moment de l'appel
- Bras montants
- Genou haut
- Réception contrôlée

Critère de réussite

5 franchissements consécutifs validés

Matériel

Ballon mousse, élastique 70 cm, sautoir

Variables de différenciation

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