Course rythmée avec métronome

Saut en hauteur • Lycée Seconde/Première • CA1

Objectif

Maintenir une cadence régulière dans la course d'élan

But

≥ 5 sauts consécutifs validés

Thème

Réguler sa course pour atteindre la zone optimale d'impulsion

Organisation et rôles

Binôme: sauteur, observateur cadence; inversion après 5 essais — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Volume sonore modéré, un sauteur en piste

Consigne

Cale ta course sur un métronome (cadence imposée). Respecte le rythme et franchis 80 cm avec appel précis.

Critères de réalisation

- Cadence régulière
- Pied intérieur précis
- Bras actifs
- Réception stable

Critère de réussite

5 franchissements consécutifs validés

Matériel

Métronome/haut-parleur, élastique 80 cm, sautoir

Variables de différenciation

- Cadence ±5 bpm
- Hauteur 75–85 cm
- Pas 7–9