Enchaînement course impulsion réception

Saut en longueur • Collège 6e/5e • CA1

Objectif

Réaliser un saut continu sans arrêt entre course, impulsion et réception

But

Gagner 1 point par saut sans rupture, viser ≥ 5 points

Thème

Découvrir l'enchaînement course / impulsion / réception sans rupture

Organisation et rôles

Trio: 1 acteur, 1 observateur appui, 1 juge réception; rotation toutes les 2 min — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Chaussures fermées, surface sèche, zone dégagée, hydratation, signal d'arrêt en cas de chute

Consigne

Espace 20×8 m, couloir 12×1,5 m, zone d'appel 0,5 m à 10 m du départ, tapis réception 3×2 m. Courir 8–10 m, poser le pied d'appel dans la zone et réception stable pieds groupés.

Critères de réalisation

- Regarder l'avant
- Poser le pied dans la zone
- Pousser fort sur un appui
- Amortir en fléchissant à la réception

Critère de réussite

≥ 5 sauts sans rupture en 6 min

Matériel

12 plots, 1 bande d'appel 0,5 m, 1 tapis 3×2 m, 1 ruban mètre

Variables de différenciation

- Longueur d'élan 6–10 m
- Largeur couloir 1,2–1,8 m
- Taille zone d'appel 0,3–0,6 m