Vidéo double angle appel-vol

Saut en longueur • Lycée Terminale • CA1

Objectif

Analyser appel et vol grâce à deux angles de vue

But

Identifier 2 points d’amélioration

Thème

Optimiser tous les paramètres du saut pour stabiliser une performance mesurable

Organisation et rôles

Groupe de 4: sauteur, vidéaste profil, vidéaste face, analyste; rotation toutes les 2 tentatives — 4 élèves, dont 1 en action et 3 observateurs.

Sécurité

Vidéastes hors trajectoire, trépieds conseillés

Consigne

Filmer simultanément de profil (appel, vol) et de face (axe de course). Comparer les vidéos pour repérer 2 défauts et proposer une correction ciblée.

Critères de réalisation

- Angles complémentaires
- Analyse précise
- Correction appliquée
- Réception contrôlée

Critère de réussite

Deux défauts corrigés au 2e essai

Matériel

Deux smartphones, trépieds, bande d’appel, tapis

Variables de différenciation

- Essais 4–6
- Élan 14–18 m
- Fenêtre 0,3–0,5 m