Zone cible réception stable

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

Objectif

Atteindre une zone marquée et stabiliser la réception

But

Valider 5 réceptions stables en 7 essais

Thème

Franchir une zone ou une ligne en maîtrisant son équilibre à la réception

Organisation et rôles

Binôme: 1 sauteur, 1 juge réception; alternance après 3 essais — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Zone libre, tapis stable, signal d’arrêt

Consigne

Élan 8 m, zone d’appel 0,4 m, tapis 3×2 m. Placer un repère à 2 m du tapis. Réception pieds groupés, rester immobile 2 s.

Critères de réalisation

- Appel net
- Pieds groupés
- Gainage du tronc
- Maintien 2 s

Critère de réussite

≥ 5 réceptions stables

Matériel

Ruban, plots, bande d’appel, tapis 3×2 m

Variables de différenciation

- Distance cible 1,8–2,2 m
- Élan 6–10 m
- Maintien 1–3 s