Impulsion jambe forte

Saut en longueur • Collège 4e/3e • CA1

Objectif

Réaliser un appel franc sur la jambe forte

But

Valider 6 impulsions sur 8

Thème

Optimiser l'impulsion pour transformer la vitesse en distance

Organisation et rôles

Binôme: sauteur et juge appel; inversion toutes les 4 tentatives — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Zone dégagée, tapis fixé, repos 30 s

Consigne

Élan 12 m, appel pied fort dans zone 0,4 m, bonder le plus loin possible vers tapis 2×2 m. Noter distance franchie.

Critères de réalisation

- Appel net
- Jambe tendue
- Bras actifs
- Réception groupée

Critère de réussite

≥ 6/8 impulsions franches

Matériel

Plots, bande d'appel, tapis 2×2 m, mètre

Variables de différenciation

- Élan 10–14 m
- Zone 0,3–0,5 m
- Essais 6–8