Bras montants synchrones

Saut en longueur • Lycée Seconde/Première • CA1

Objectif

Allonger le temps de suspension par l'action des bras

But

Valider 4 sauts avec bras montants sur 6

Thème

Utiliser les bras et le gainage pour prolonger la phase de vol

Organisation et rôles

Binôme: sauteur et observateur bras; inversion toutes les 3 tentatives — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Un passage à la fois, tapis 3×2 m centré, repos 30 s

Consigne

Élan 16 m, appel pied fort, fouetté des bras vers le haut jusqu'à alignement au-dessus de la tête. Maintenir tronc gainé en vol et réception groupée.

Critères de réalisation

- Bras montés hauts
- Tronc gainé
- Regard loin
- Réception groupée

Critère de réussite

≥ 4/6 sauts validés

Matériel

Bande d'appel, tapis 3×2 m, plots

Variables de différenciation

- Élan 14–18 m
- Essais 6–8
- Fenêtre 0,3–0,5 m