Profil vitesse-distance corrélée

Saut en longueur • Lycée Terminale • CA1

Objectif

Relier vitesse d’approche et distance sautée

But

Améliorer son profil temps-distance

Thème

Optimiser tous les paramètres du saut pour stabiliser une performance mesurable

Organisation et rôles

Binôme: sauteur et chronométreur/mesureur; alternance toutes les 3 tentatives — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Chronométreur latéral, zone libre, repos 45 s

Consigne

Chronométrer les 10 derniers mètres puis mesurer la distance. Reporter résultats sur une courbe temps/distance pour ajuster le rythme d’élan.

Critères de réalisation

- Chrono précis
- Appel centré
- Mesure correcte
- Réception groupée

Critère de réussite

Progression visible du rapport temps-distance

Matériel

Chronomètre, ruban mètre, plots, bande d’appel, tapis

Variables de différenciation

- Segment 8–12 m
- Essais 6–8
- Fenêtre 0,3–0,5 m