Mini-piste et zone d’appel

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

Objectif

Placer l’appel précisément en course lancée courte

But

Équipe atteint 10 sauts validés en 3 min

Thème

Découvrir l’enchaînement course / impulsion / réception sans rupture

Organisation et rôles

Équipe de 4: 1 acteur, 1 juge appel, 1 juge réception, 1 compteur; rotation à 90 s — 4 élèves, dont 1 en action et 3 observateurs.

Sécurité

Un sauteur à la fois, consigne de freinage après le tapis, plots souples

Consigne

Couloir 10×1,5 m, zone d’appel 0,4 m à 8 m, tapis 2×2 m. Un élève court, déclenche l’appel dans la zone, réception pieds groupés sans mains au sol.

Critères de réalisation

- Rythme régulier
- Pied d’appel entier sur la zone
- Bras montants à l’appel
- Réception équilibrée

Critère de réussite

≥ 10 sauts validés en 3 min

Matériel

16 plots, 1 bande 0,4 m, 1 tapis 2×2 m, 1 chronomètre

Variables de différenciation

- Durée 120–180 s
- Zone d’appel 0,3–0,5 m
- Distance d’élan 6–10 m