Franchir ligne sans chute

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

Objectif

Franchir une ligne et rester équilibré

But

Réussir 4 sauts consécutifs sans chute

Thème

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

Organisation et rôles

Trio: sauteur, juge ligne, juge réception; rotation toutes les 2 min — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Surface sèche, un couloir actif

Consigne

Tracer une ligne à 1,5 m du tapis. Réception après la ligne, interdiction de poser mains/genoux au sol.

Critères de réalisation

- Pieds au-delà de la ligne
- Bras vers l'avant
- Genoux fléchis
- Tronc droit

Critère de réussite

4 réussites consécutives

Matériel

Ruban au sol, plots, tapis 2×2 m

Variables de différenciation

- Ligne à 1,5–2 m
- Élan 6–10 m
- Essais 6–8