Bond vertical et horizontal

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

Objectif

Comparer hauteur et longueur d'impulsion

But

Atteindre 2 m horizontaux ou 40 cm verticaux

Thème

Optimiser l'impulsion pour transformer la vitesse en distance

Organisation et rôles

Trio: sauteur, juge hauteur, juge distance; rotation à chaque essai — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Surface sèche, réception tapis stable

Consigne

Élan 8 m. Essai 1: bond vertical avec bras. Essai 2: bond horizontal le plus loin possible. Comparer résultats.

Critères de réalisation

- Bras actifs
- Appel tendu
- Corps gainé
- Réception contrôlée

Critère de réussite

Atteindre les seuils fixés

Matériel

Plots, mètre ruban, bande d'appel, tapis

Variables de différenciation

- Élan 8–12 m
- Hauteur 30–50 cm
- Distance 1,8–2,4 m