Trois zones enchaînées

Triple saut • Collège 6e/5e • CA1

Objectif

Identifier cloche, bond, saut sur repères au sol

But

Cumuler 12 points en 3 min

Thème

Découvrir les trois temps du triple saut sur des zones matérialisées

Organisation et rôles

Binôme: 1 sauteur, 1 juge d’appuis; inversion toutes les 2 min — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Un sauteur à la fois, tapis bien calé, zone dégagée, signal d’arrêt clair

Consigne

Couloir 12×1,5 m. Z1 cloche 1,0 m, Z2 bond 1,0 m, Z3 réception tapis 2,0×2,0 m. 1 point par zone touchée dans l’ordre, 2 points si réception pieds groupés dans Z3. Victoire: plus de points en 3 min.

Critères de réalisation

- Prendre appel sur Z1
- Reposer le même pied en cloche
- Transférer le poids en avant
- Fléchir à la réception

Critère de réussite

≥ 4 enchaînements complets validés en 3 min

Matériel

8 plots, 3 rubans de marquage, 1 tapis 2×2 m

Variables de différenciation

- Longueur des zones 0,8–1,2 m
- Élan 4–8 m
- Durée 2–4 min