Travail de rythme sonore

Triple saut • Lycée Terminale • CA1

Objectif

Stabiliser la cadence des appuis

But

6 rythmes reguliers sur 8

Thème

Optimiser les parametres de performance : elan, rythme, dissociation segmentaire

Organisation et rôles

Trio sauteur, operateur metronome, juge; rotation toutes les 2 tentatives — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Source sonore laterale, tapis cale

Consigne

Metronome sonore. Enchainer cloche-bond-saut au tempo. +1 si cadence respectee et reception stable.

Critères de réalisation

- Cadence respectee
- Appuis actifs
- Bras coordonnes

Critère de réussite

>= 6 rythmes reguliers sur 8

Matériel

Appli metronome, 10 plots, tapis 2x2 m

Variables de différenciation

- Cadence 1,6-2 Hz
- Elan 14-20 m
- Essais 6-10