Élan sur six repères

Triple saut • Collège 6e/5e • CA1

Objectif

Caler une cadence stable avant l’appel

But

Obtenir 6 passages réguliers sur 8

Thème

Trouver un rythme régulier sur une course d’élan adaptée

Organisation et rôles

Binôme: 1 sauteur, 1 observateur cadence; rotation toutes les 2 tentatives — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Plots souples, tapis calé, départs espacés 10 s, retour par le côté, hydratation à proximité

Consigne

Couloir 16×1,5 m. Placer 6 plots espacés de 2 m. Courir en posant les appuis près des repères puis enchaîner cloche-bond-saut dans un tapis 2×2 m. Score: +1 par passage réussi sans rupture d’allure. Victoire: 6 points en ≤ 8 essais.

Critères de réalisation

- Accélérer légèrement sur les 3 dernières foulées
- Garder le regard loin
- Coordonner bras et jambes
- Déclencher l’appel sans casser la vitesse

Critère de réussite

≥ 6 passages réguliers en 8 essais

Matériel

12 plots, 1 tapis 2×2 m, 1 ruban de départ

Variables de différenciation

- Espacement des plots 1,5–2,5 m
- Longueur d’élan 12–18 m
- Essais 6–10