Bras synchronisés au cloche

Triple saut • Collège 4e/3e • CA1

Objectif

Impliquer les bras dans le cloche

But

Réussir 6 cloches dynamiques sur 8

Thème

Utiliser les bras et le regard pour mieux se projeter dans chaque phase

Organisation et rôles

Binôme: sauteur et juge bras; alternance toutes les 2 tentatives — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Zone libre, tapis calé, plots souples

Consigne

Élan 8 m. Lever les 2 bras à 90° sur cloche, puis bond et saut. +1 si bras montés et séquence fluide.

Critères de réalisation

- Bras montés à 90°
- Regard loin
- Cloche stable

Critère de réussite

≥ 6 cloches dynamiques sur 8

Matériel

6 plots, tapis 2×2 m

Variables de différenciation

- Élan 6–10 m
- Essais 6–10
- Durée séance 8–12 min