Reglage de l elan progressif

Triple saut • Lycée Terminale • CA1

Objectif

Ajuster la longueur de l elan pour plus de precision

But

Reussir 7 appels precis sur 10

Thème

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

Organisation et rôles

Binome sauteur et juge elan; inversion toutes les 2 tentatives — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Couloir libre, signal de depart, tapis cale

Consigne

Couloir 40x1,5 m. Elan 16-22 m. Marquer une zone d appel de 30 cm. +1 si pied dans la zone et enchainement complet cloche-bond-saut.

Critères de réalisation

- Elan regulier
- Pied dans zone
- Posture stable en vol

Critère de réussite

>= 7 appels precis sur 10

Matériel

Ruban zone 30 cm, 12 plots, tapis 2x2 m

Variables de différenciation

- Elan 14-24 m
- Zone 20-40 cm
- Essais 8-12