Cerceaux couleurs séquencés

Triple saut • Collège 6e/5e • CA1

Objectif

Respecter l’ordre des appuis cloche-bond-saut

But

Réaliser 6 séquences correctes

Thème

Découvrir les trois temps du triple saut sur des zones matérialisées

Organisation et rôles

Trio: 1 sauteur, 1 placeur/juge, 1 secrétaire; rotation à chaque série — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Cerceaux antidérapants, sable tassé ou tapis stable, retour par le côté

Consigne

Ligne d’élan 6 m. Poser pied dans cerceau rouge (cloche), puis bleu (bond), puis sauter dans vert (réception sable/tapis). Score: 1 point par séquence correcte, 0 sinon.

Critères de réalisation

- Regard loin
- Bras coordonnés avant/arrière
- Appuis actifs
- Réception pieds groupés

Critère de réussite

≥ 6 séquences correctes avant 10 essais

Matériel

3 cerceaux couleurs × 3 couloirs, 1 tapis ou bac à sable

Variables de différenciation

- Élan 4–8 m
- Diamètre cerceau 50–70 cm
- Essais 8–12