Métronome cadence d’élan

Triple saut • Collège 6e/5e • CA1

Objectif

Synchroniser appuis sur tempo constant

But

Valider 5 passages au tempo sur 7

Thème

Trouver un rythme régulier sur une course d’élan adaptée

Organisation et rôles

Trio: 1 sauteur, 1 opérateur métronome, 1 juge tempo; rotation toutes les 2 tentatives — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Source sonore sur le côté, pas d’écouteurs partagés, un sauteur à la fois, surface sèche

Consigne

Couloir 14×1,5 m. Métronome 2,0 Hz diffusé latéralement. Courir 12 m au tempo puis déclencher l’appel et enchaîner cloche-bond-saut dans tapis 2×2 m. Score: +1 si poses d’appuis au tempo et appel dans zone 0,5 m.

Critères de réalisation

- Poser le pied sous le bassin
- Maintenir la même fréquence
- Relever progressivement le buste
- Appeler dans la zone dédiée

Critère de réussite

≥ 5 passages au tempo sur 7

Matériel

1 smartphone métronome, 6 plots, 1 tapis 2×2 m

Variables de différenciation

- Cadence 1,8–2,4 Hz
- Zone d’appel 0,4–0,8 m
- Élan 10–16 m