Regard loin au bond

Triple saut • Collège 4e/3e • CA1

Objectif

Fixer un repère visuel lointain au bond

But

Réussir 5 bonds précis sur 8

Thème

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

Organisation et rôles

Trio: sauteur, observateur regard, secrétaire; rotation toutes les 2 tentatives — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Repères souples, un élève actif, zone réception calée

Consigne

Élan 8 m. Fixer un repère visuel (plot) 10 m devant la réception. +1 si regard orienté vers repère et séquence fluide.

Critères de réalisation

- Regard loin
- Cloche stable
- Bras coordonnés

Critère de réussite

≥ 5 bonds précis sur 8

Matériel

6 plots, ruban repère, tapis 2×2 m

Variables de différenciation

- Distance repère 8–12 m
- Essais 6–10
- Élan 8–12 m