Relais avec élan court

Lancer de vortex • Collège 6e/5e • CA1

Objectif

Coordonner course et lancer en équipe

But

Être la première équipe à atteindre le score cible

Thème

Lancer avec élan en coordonnant bras et jambes

Organisation et rôles

1 lanceur, 1 juge, 1 ramasseur, 1 observateur technique; permutation toutes les 60 s. — 4 élèves, dont 2 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Couloirs séparés, un seul lanceur par couloir, récupération latérale après signal.

Consigne

Espace 25x8 m. Équipes de 4 en file. Chaque élève fait 3 pas d'élan puis lance vers une zone de 3 m à 12 m. Score: 1 point par réussite. Victoire: première équipe à 15 points ou meilleure équipe au temps (3 min).

Critères de réalisation

- Synchroniser les pas et le lancer
- Garder le regard vers la cible
- Relâcher haut et droit

Critère de réussite

Atteindre 15 points avant 3 min ou être en tête à 3 min

Matériel

12 vortex, 16 plots, 4 chronomètres

Variables de différenciation

- Réduire à 10 points
- Éloigner zone à 13 m
- Limiter temps à 2 min