Échelle d’espacement progressif

Saut de haies • Collège 6e/5e • CA1

Objectif

S’adapter à des écarts haies croissants sans s’arrêter

But

Valider 2 niveaux de l’échelle

Thème

Découvrir le franchissement sans s'arrêter : courir et sauter en rythme

Organisation et rôles

Binômes: 1 coureur, 1 juge rythme/arrêts; inversion après 2 passages — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Vérifier stabilité haies, consignes de dépassement interdit, zone d’arrêt 5 m après

Consigne

3 couloirs 20 m × 2 m. N1: 5 haies à 4 m, N2: 5 haies à 5 m, N3: 5 haies à 6 m. Choisir un niveau, le réussir 2 fois d’affilée pour monter.

Critères de réalisation

- Garder les appuis actifs
- Jambe libre ramenée vite
- Reprise de course immédiate

Critère de réussite

Valider N1 et N2 sans rupture d’allure

Matériel

45 mini-haies, 24 plots

Variables de différenciation

- Espacement 3,5 à 6 m
- Nombre de haies 4 à 6
- Hauteur 20 à 40 cm