Jambe libre fouettée et ramenée vite

Saut de haies • Lycée Seconde/Première • CA1

Objectif

Accélérer le retour de la jambe libre pour une pose rasante

But

Valider 6 sorties rapides sur 8

Thème

Stabiliser un schéma moteur efficace : jambe d’attaque, jambe libre, bras

Organisation et rôles

Binômes: coureur et juge jambe libre/contacts; inversion toutes les 4 tentatives — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Mini-haies souples, zone d’arrêt 10 m, consignes de vitesse progressive

Consigne

Parcours 4 haies 84 cm à 8,5 m. Placer une mini-haie 30 cm à 1,9 m après chaque haie. Exiger jambe libre fouettée puis genou haut et pose rasante avant la mini-haie.

Critères de réalisation

- Fouetté franc de la jambe libre
- Genou ramené vite
- Pose d’appui avant la mini-haie

Critère de réussite

≥ 6 réussites sans toucher mini-haie

Matériel

8 haies 84 cm, 8 mini-haies 30 cm, plots

Variables de différenciation

- Distance mini-haie 1,7–2,1 m
- Hauteur principale 80–84 cm
- Nombre haies 3–5