Hauteur modulée pour optimiser l’angle

Saut de haies • Lycée Terminale • CA1

Objectif

Ajuster l’angle d’attaque pour franchir plus vite

But

Valider 2 séries sans rupture de rythme

Thème

Affiner la technique de franchissement pour maximiser la vitesse de passage

Organisation et rôles

Binômes: coureur et juge franchissement; inversion après chaque série — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Haies réglables, repos 60 s entre séries, zone d’arrêt 12 m

Consigne

Série 1: 3 haies à 84 cm. Série 2: 3 haies à 88 cm. Série 3: 3 haies à 91 cm. Espacement 8,8 m. Garder 3 appuis réguliers avec franchissement tendu.

Critères de réalisation

- Franchissement bas
- 3 appuis réguliers
- Relance fluide

Critère de réussite

2 séries validées sans rupture

Matériel

9 haies réglables, chronomètres, plots

Variables de différenciation

- Hauteur 84–91 cm
- Espacement 8,6–9,0 m
- Repos 45–75 s