

inspection académique
Corrèze

É
éducation
nationale
enseignement
supérieur
recherche

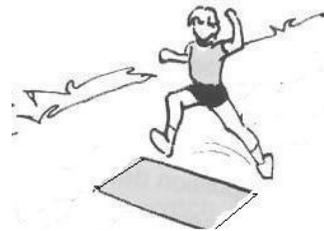
usep 19

Equipe EPS Corrèze
Novembre 2009

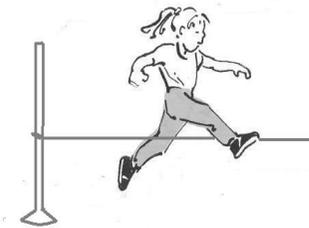
Activités athlétiques au cycle 3

Les sauts

Saut en longueur



Saut en hauteur



Triple bond et triple saut



SAUTER au Cycle 3

Entrée dans l'activité : **DECOUVRIR ET INVENTORIER LES FORMES CODIFIEES DE SAUT**
Fiche : « Découvrir les différents sauts ... »
« Déterminer son pied d'appel... »

MODULE 1: **Maîtriser les éléments essentiels du saut**

Maîtriser l'impulsion et la trajectoire du saut:	Fiche : « Maîtriser la liaison course-saut »	p 7 et 8
Maîtriser la forme du saut :	Fiches « Enchaîner des bonds réguliers »	p 9 et 10
	« Le saut en ciseau »	p 11 et 12
	Situation de référence - Evaluation	p 13
	Séances d'entraînement – séances courtes	p 14 et 15

MODULE 2: **Améliorer sa performance**

Organiser et utiliser un élan pour sauter plus loin	Fiche : « Prendre ses marques et sauter »	p 17 et 18
Accélérer pour sauter loin	Fiche : « Accélérer sa course d'élan »	p 19
Maîtriser la forme du saut :	Fiche : « Envol et réception »	p 20
Découvrir et maîtriser de nouvelles techniques	Fiche : « Découverte du fosbury-flop »	p 21
	Fiche : « Le triple saut »	p 22
	Situation de référence - Evaluation	p 23

Programmation : les apprentissages du module 1 peuvent s'étaler sur les deux premières années du cycle, le module 2 s'adresse plutôt à des CM2.

La démarche proposée :

Pour chaque apprentissage :

Phase 1 : REPERER

Séances de découverte, d'appropriation

Objet : apprendre – comprendre :

Déroulement : tâtonnements / Echanges groupes ou classe, définition de règles d'efficacité.

Quand ? : Pendant la séance EPS (durée 1h à 1h30) où l'on pratiquera des courses, des sauts des lancers

Où ? : Si possible sur un lieu adapté (stade)

Phase 2 : STABILISER

Séances d'entraînement

Objet : s'exercer, répéter, stabiliser les apprentissages.

Déroulement :

La séance sera centrée sur une seule activité (ex : relais)₂

Plusieurs essais (10 environ) pour chaque élève dans la séance.

Quand ? : Pendant des séances courtes (durée 15 à 20 min maximum) et fréquentes (2 ou 3 séances dans la semaine ...)

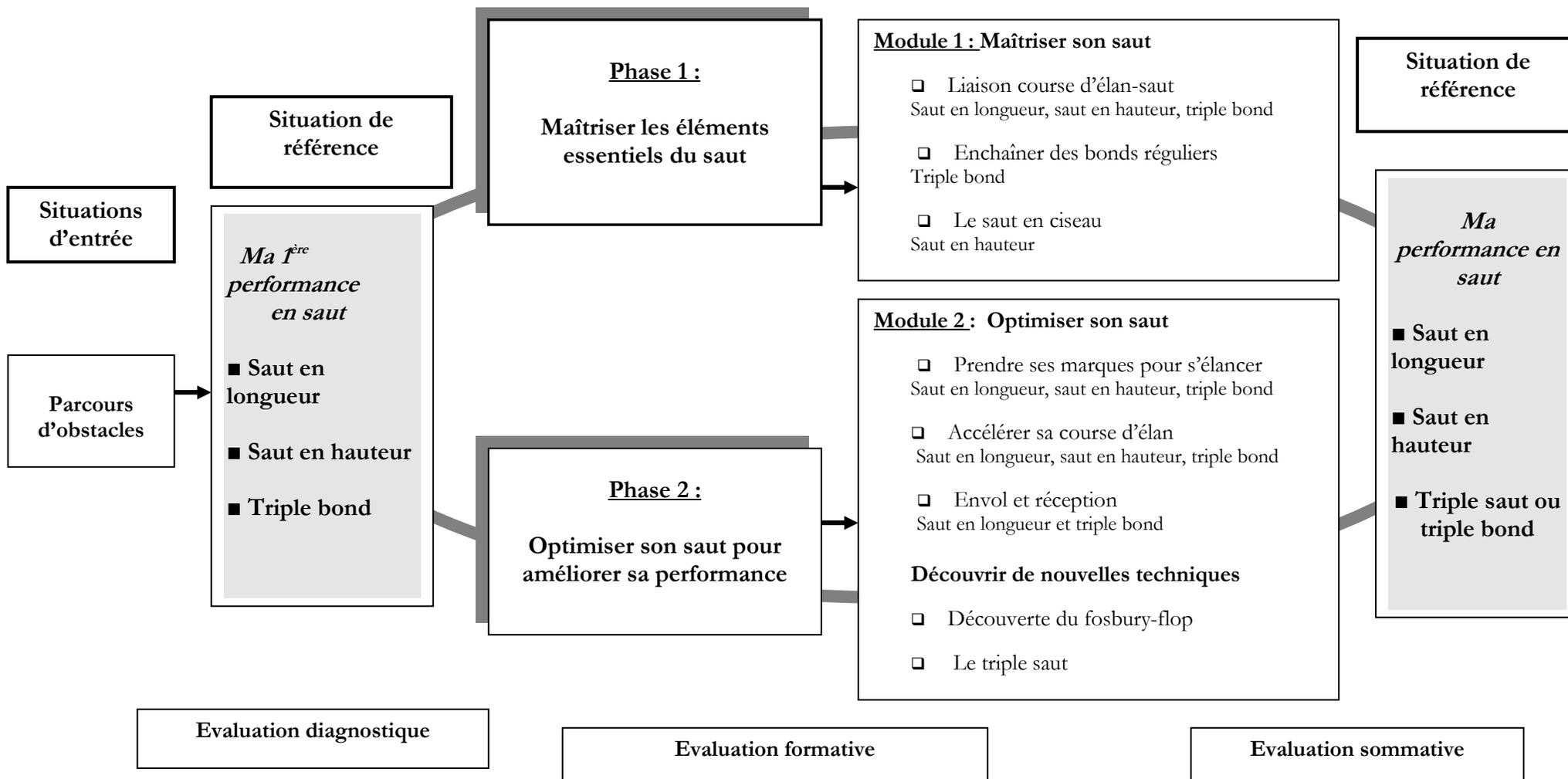
Où ? : Ces séances se déroulent donc dans l'enceinte de l'école ou a proximité (cour le plus souvent) car elles nécessitent une mise en place rapide.

Cycle 3 LES SAUTS

Compétence spécifique : Réaliser une performance mesurée

ACTIVITES ATHLETIQUES :
Saut en longueur, saut en hauteur,
triple bond ou triple saut

Situations d'apprentissage



Saut en longueur, saut en hauteur, triple bond

SITUATION de REFERENCE 1 : Ma 1ère performance en saut

Objectif : Réaliser une performance

Dispositif :

Matériel :

- A- Zone de réception souple : tapis plats, sable...
- B- Zone d'élan et limites bien matérialisées
- C- Décamètre éventuellement
- D- Fiche individuelle : relevé des performances et critères d'observation

Consignes : « Effectuer 3 sauts du même type et effectuer un relevé de performance »

Repérer les éléments qui pourront améliorer la performance : élan, vitesse, forme du saut, réception, liaison de la course et de l'impulsion, zone d'appel,...

- voir fiche individuelle

Déroulement :

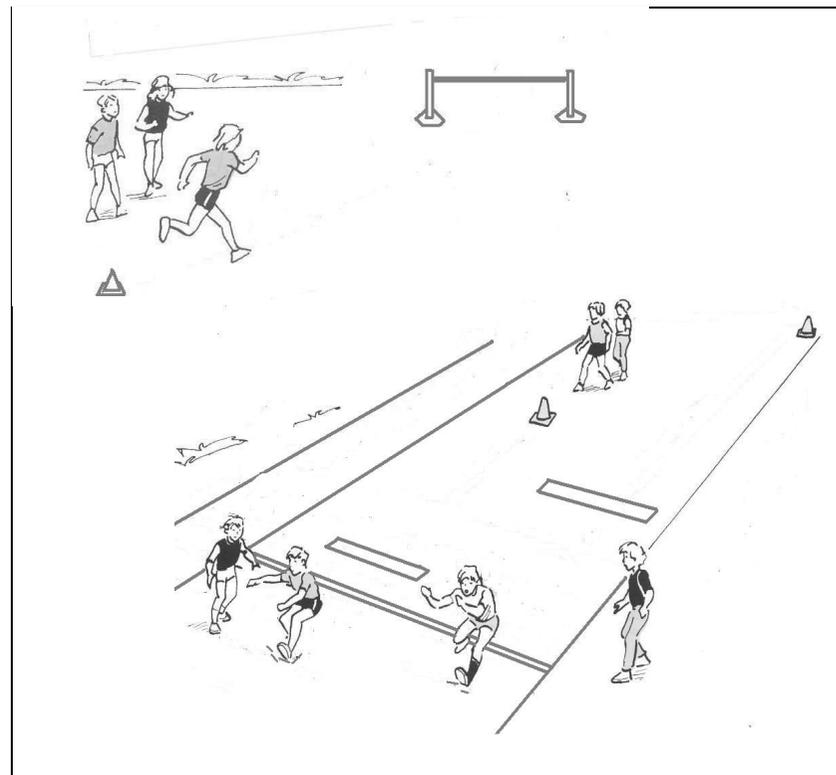
Organisation de la classe :

Groupe de 4 élèves avec 2 élèves sauteurs, 2 juges chargés de relever les performances et d'observer le saut,

Chaque élève réalise ses 3 sauts du même type puis change de rôle.

FICHE INDIVIDUELLE

		ESSAI 1	ESSAI 2	ESSAI 3
LONGUEUR				
HAUTEUR	Hauteur 1			
	Hauteur 2			
	Hauteur 3			
TRIPLE BOND				
OBSERVATIONS				
Elan/Impulsion				
Franchissement				



Vocabulaire spécifique :

Rôles (juge), performance, règles de sécurité et de fonctionnement.

Evaluation :

- Performance et observations du saut (voir fiche)
- Respect des rôles et des règles de fonctionnement du groupe

Module 1

1^{ère} étape

MAITRISER LES ELEMENTS ESSENTIELS DU SAUT

- Acquérir les conduites motrices adaptées à la forme du saut :

Fiches : Saut en longueur et triple bonds

- « Coordonner course d'élan et saut »
- Enchaîner des bonds réguliers »

Saut en hauteur

- Le « saut en ciseau »
- Situation de référence
- Séances d'entraînement – séances courtes

Apprendre à :

- Coordonner la course d'élan et l'impulsion sans ralentir, sans piétiner.

Dispositif :**Matériel :**

Espaces de saut aménagés (10à 15m/ plot de départ + obstacles ou espaces à franchir.

But : Réaliser un enchaînement **élan-impulsion-saut** (vers l'avant) sans piétiner, sans ralentir, en utilisant son pied d'appel.

Définition : pied d'appel = pied d'impulsion

Phase 1: > Repérer

Séance longue / 1h / stade

- Découvrir, apprendre, comprendre

Organisation de la classe : groupes de 4 à 6 élèves

1. Repérer le pied d'appel

A partir d'un point de départ choisi et variable.

Consignes : « Réaliser plusieurs sauts en prenant l'impulsion avant la marque (latte, bande, plots...). Repérer quel pied est utilisé pour l'impulsion (pied d'appel) ». Recommencer en changeant de point de départ.

2. Réaliser un enchaînement élan-impulsion-saut (vers l'avant) sans piétiner, sans ralentir

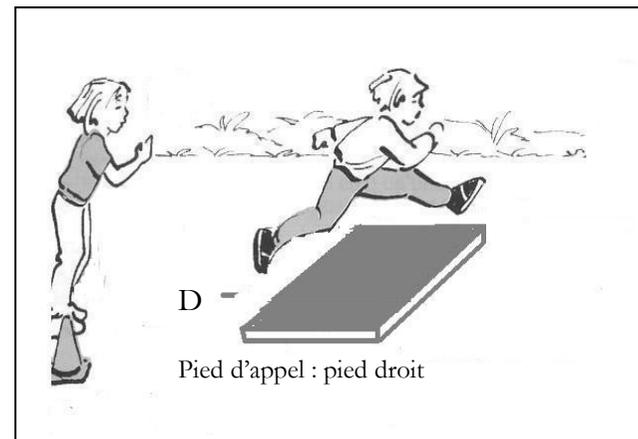
A partir d'un plot placé à 6-7 m maximum de la zone d'impulsion (recherche à partir d'un élan réduit).

Consignes : « A partir du plot, prendre son élan pour sauter par-dessus la rivière sans piétiner, sans ralentir ».

- Identifier le pied avant au départ. Changer si nécessaire. Choisir
- Repérer le nombre de foulées d'élan nécessaire pour arriver sur le pied d'appel avant la marque.(adapter le nombre de foulées si nécessaire).
- Choisir le pied avant au départ en fonction du nombre de foulées d'élan nécessaires.

Triple bond: reprendre le travail précédent

Enchaîner course + 3 bonds consécutifs, suite à un élan

**Phase 2: > Stabiliser**

Séances courtes / 15 min / cour d'école

- **S'entraîner :** 2 à 3 séances dans la semaine

Organisation de la classe : par vagues de 3 ou 4.

Plusieurs couloirs aménagés ou non (plot + rivière)

Pour vérifier que l'impulsion s'effectue toujours sur le même pied :

- faire varier la distance d'élan
- à partir d'un même plot de départ, changer de pied avant.
- **S'entraîner à prendre son élan et son impulsion avant la ligne (ou l'obstacle) pour sauter sans piétiner, sans ralentir : sans obstacle, puis avec un espace à franchir.**
- **Répéter en partant d'un repère (plot), en augmentant l'élan, en augmentant l'espace à franchir...**

Chaque élève réalise sur la séance (15min) au moins 10 essais

Evaluation :

- **A partir d'un repère, court et franchit l'obstacle sans piétiner, sans ralentir.**
- **L'impulsion s'effectue sur le même pied**

« Liaison course- saut »

Déterminer son pied d'appel pour sauter

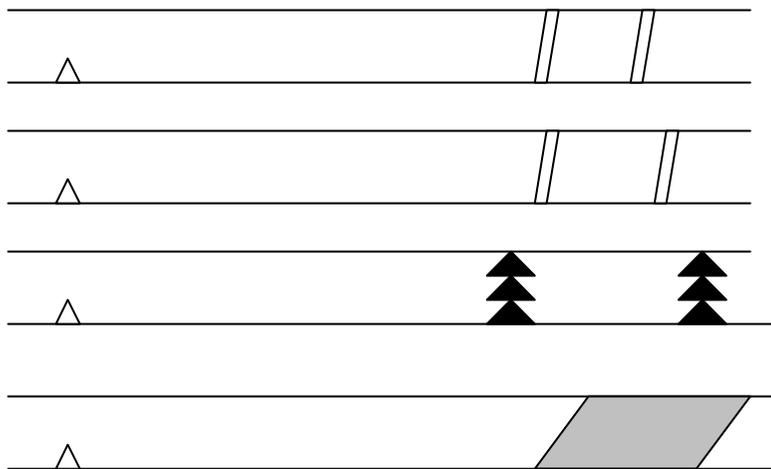
Au cycle 2, les élèves ont appris à prendre une impulsion sur un pied pour sauter et à repérer le pied dominant (pied d'appel).

Au début du cycle 3, le pied d'appel n'est pas forcément stabilisé définitivement. Il s'agit ici de vérifier, pour chacun, son pied d'appel,

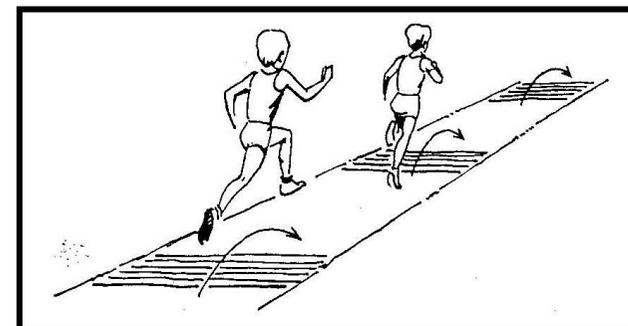
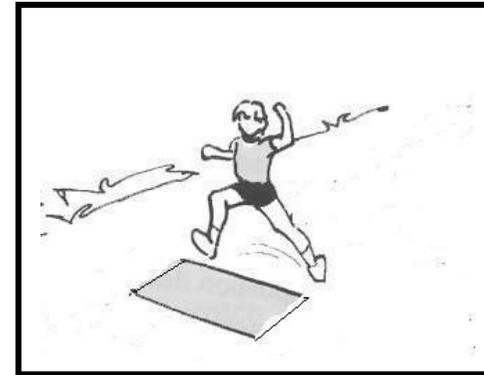


Zone d'élan : départ à partir d'un point choisi et variable
Obstacles: lattes, bandes, plots....

Prendre son élan et sauter sans ralentir, sans piétiner



Zone d'élan : départ à partir d'un plot fixe
Obstacles: lattes, bandes, plots....



TRIPLE BOND

« Enchaîner des bonds réguliers »

Apprendre à :

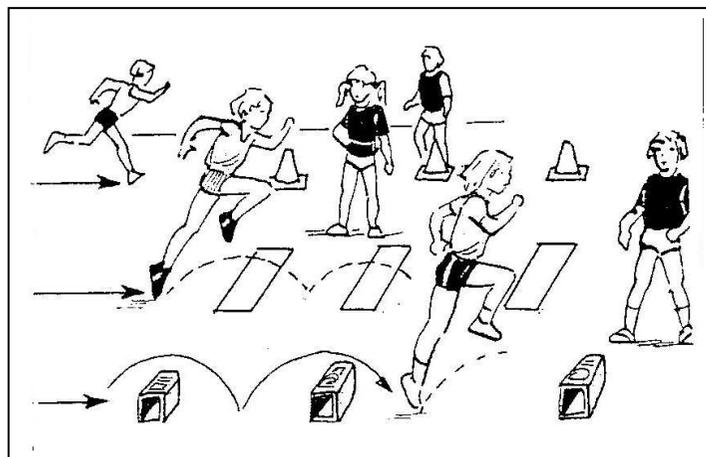
Enchaîner des bonds réguliers

Dispositif :

Matériel :

Zone de saut avec des repères à franchir (cerceaux, lattes, ...) ou
Zone de saut aménagée (couloir d'élan / zone à franchir en 3 bonds)

But : Réaliser un enchaînement de trois bonds **réguliers**



Phase 1 : > Repérer

Séance longue / 1h / stade

➤ **Découvrir, apprendre, comprendre**

Organisation de la classe :

Groupes de 4 à 6 élèves (sauteurs/observateurs)

1. Reprendre le travail de coordination élan-impulsion-saut en l'adaptant à la forme du saut (fiche p 8) / Enchaîner course + 3 bonds consécutifs.

2. **Enchaîner des bonds réguliers :**

Couloirs avec obstacles : franchir en ajustant ses bonds à l'espacement des obstacles

Couloirs avec espace à franchir (rivière) : franchir en 3 bonds identiques, en posant seulement 2 pieds dans la rivière.

Consignes : « Se placer à côté du plot. Prendre son élan pour arriver dans la zone d'impulsion sur son pied d'appel et enchaîner 3 bonds consécutifs de même longueur ».

- Ajuster l'élan (foulées, vitesse), l'impulsion et les sauts (longueur des bonds) au fil des essais :
- Reprendre l'enchaînement en augmentant l'espacement entre les obstacles: proposer plusieurs couloirs avec espacements différents, les expérimenter, choisir l'espacement adapté.

Phase 2 : > Stabiliser

séances courtes / 15 min / cour d'école

➤ **S'entraîner :** 2 à 3 séances dans la semaine

Organisation de la classe : par groupes de 4 à 6 dans un atelier
Chaque élève réalise sur la séance (15min) au moins 10 essais.

- **S'entraîner pour stabiliser le pied d'appel et la forme du saut**
Répéter plusieurs triple bonds dans le couloir le mieux adapté.
- **S'entraîner à prendre son élan et sauter sans piétiner, sans ralentir, en augmentant l'élan, l'espace à franchir...**

Règles d'action : Pour enchaîner des bonds réguliers, il faut :

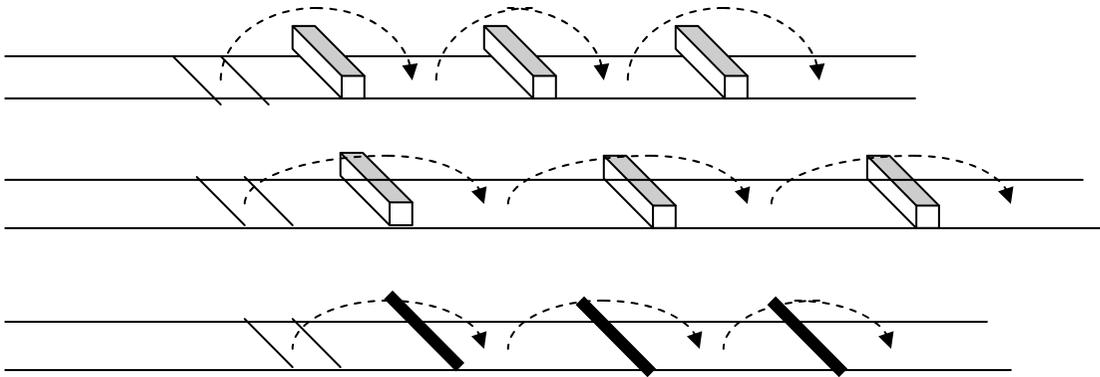
- Faire un 1^{er} saut d'amplitude moyenne pour rebondir
- Rester le buste vers l'avant pour rebondir
- Pousser pour rebondir (ne pas « s'écraser » à chaque bond)

Evaluation :

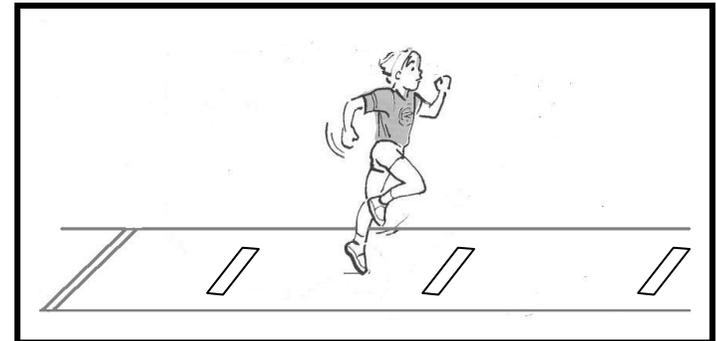
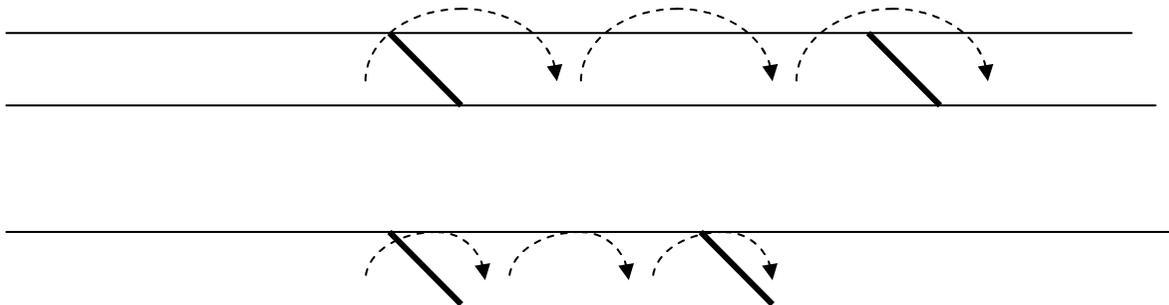
- La liaison course-impulsion -bonds s'effectue sans rupture
- Les sauts sont équilibrés

« Enchaîner des bonds réguliers »

Couloirs avec obstacles : franchir en ajustant ses bonds à l'espacement des obstacles.



Couloirs avec espace à franchir (rivière) : franchir en 3 bonds identiques, en posant seulement 2 pieds dans la rivière



LE SAUT EN HAUTEUR

Sauter en ciseau

Nous préconisons d'appréhender le saut en hauteur à partir de la technique du saut en ciseau.

Technique facile à acquérir, elle permet aussi de découvrir et comprendre les éléments essentiels du saut en hauteur sans nécessairement utiliser un sautoir aménagé.

Sauter en ciseau :

« Le saut en ciseau, si populaire dans les écoles il y a encore un quart de siècle, a quasiment disparu de l'enseignement. Pourtant cette façon de sauter, facile à acquérir, est une étape essentielle pour appréhender la verticalité de l'impulsion, caractéristique fondamentale du saut en hauteur. » (« J'apprends à sauter en ciseau »)

Thierry Blancon / Responsable du saut en hauteur à l'INSEP / EPS 1 n°94 p 33)

« Il sera utile, pour ne pas risquer de fixer de mauvaises habitudes, de faire sauter l'élève en ciseau, car sa technique permet, le plus souvent de respecter les principes fondamentaux d'efficacité du saut en hauteur. »

L'enfant et l'athlétisme / Editions EPS p 54

« Intérêt de la situation : technique facile à acquérir, le ciseau est une étape essentielle pour appréhender la verticalité de l'impulsion du saut en hauteur... »

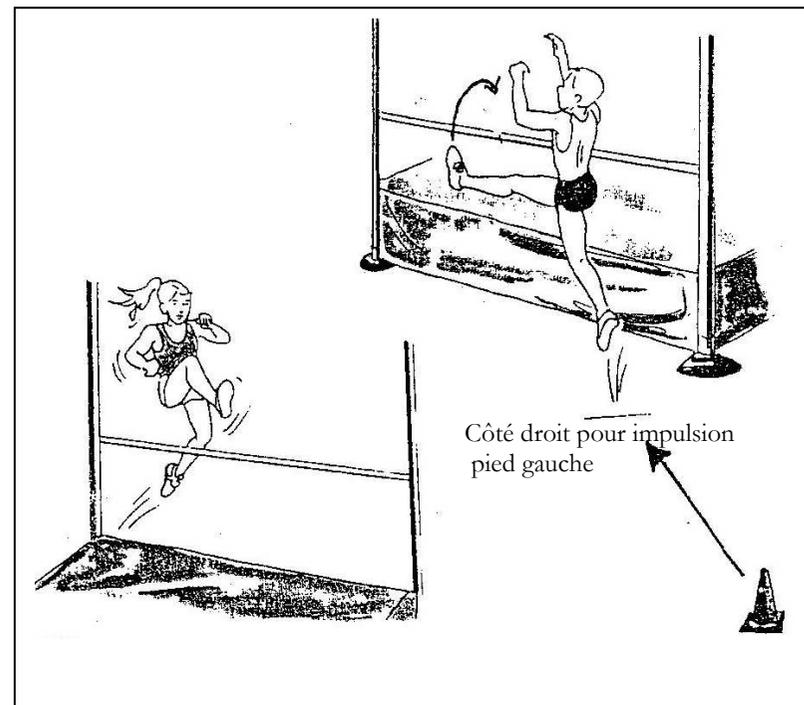
Athlétisme : les sauts / De l'école aux associations / p 174

La technique :

- Lancer sa jambe libre (la plus proche du fil) tendue au-dessus de l'obstacle.
- Dès que la jambe libre a franchi l'obstacle, ramener la jambe d'appel par-dessus le fil.

Elan côté droit pour impulsion pied gauche

Elan côté gauche pour impulsion pied droit



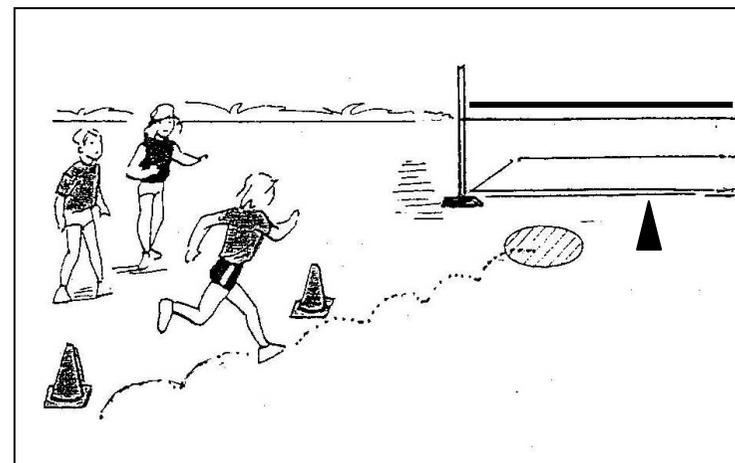
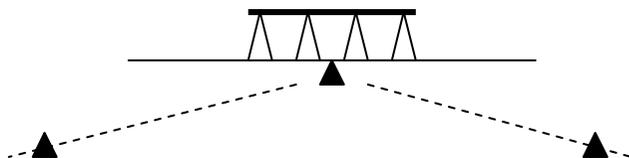
Apprendre à : sauter en ciseau

Dispositif :

Matériel :

Zone de saut aménagée (un obstacle à franchir / haut 40 à 50cm/ + plots de chaque côté).

But : Franchir un obstacle haut avec la technique du ciseau.
Réaliser l'enchaînement **élan-saut en ciseau**.



Phase 1 : > Repérer

Séance longue / 1h / stade

➤ **Découvrir, apprendre, comprendre**

Organisation de la classe :

Groupes de 4 à 6 élèves (sauteurs/observateurs)

Consignes : « Se placer à côté du plot. Après 2 ou 3 pas d'élan, franchir en ciseau (à l'impulsion, lancer la jambe libre vers le haut puis la jambe d'appel pour franchir l'obstacle) ».

- Repérer le pied d'appel : essayer de chaque côté pour vérifier le « bon » pied d'appel et déterminer le coté de départ (coté inverse pied d'appel).
- Ajuster l'élan, l'impulsion et la « technique » de saut au fil des essais :
 - point de départ (mémoriser son pied de départ)
 - nombre et la taille des foulées
 - coordination élan-franchissement.

Mémoriser la technique :

- Lancer sa jambe libre (la plus proche du fil) tendue au-dessus de l'obstacle.
- Dès que la jambe libre a franchi l'obstacle, ramener la jambe d'appel par-dessus le fil.

Phase 2 : > Stabiliser séances courtes / 15 min / cour d'école

➤ **S'entraîner :** 2 à 3 séances dans la semaine

Organisation de la classe : par groupes de 4 à 6 dans un atelier aménagé (plots haut ou obstacle : 40 à 50 cm – cf dessin)

Chaque élève réalise sur la séance (15min) au moins 10 essais.

- **S'entraîner pour stabiliser le pied d'appel et la forme du saut (mémoriser la technique).**
- **S'entraîner à prendre son élan en prenant ses marques pour sauter sans piétiner, sans ralentir.**
- **Répéter en augmentant l'élan, en augmentant la hauteur à franchir...**

Evaluation

- La coordination du saut est acquise
- Le pied d'appel est toujours le même.

SAUTER (Longueur, hauteur, multibonds)

SITUATION de REFERENCE : Ma performance en saut

Objectif : Réaliser une performance annoncée
Réinvestir les acquisitions pour améliorer sa performance

Dispositif :

Matériel :

- Zone de réception souple : tapis plats, sable...
- Zone d'élan et limites bien matérialisées
- Décamètre éventuellement
- Fiche individuelle de relevé de performance

But : Effectuer 3 sauts du même type avec élan et effectuer un relevé de performance

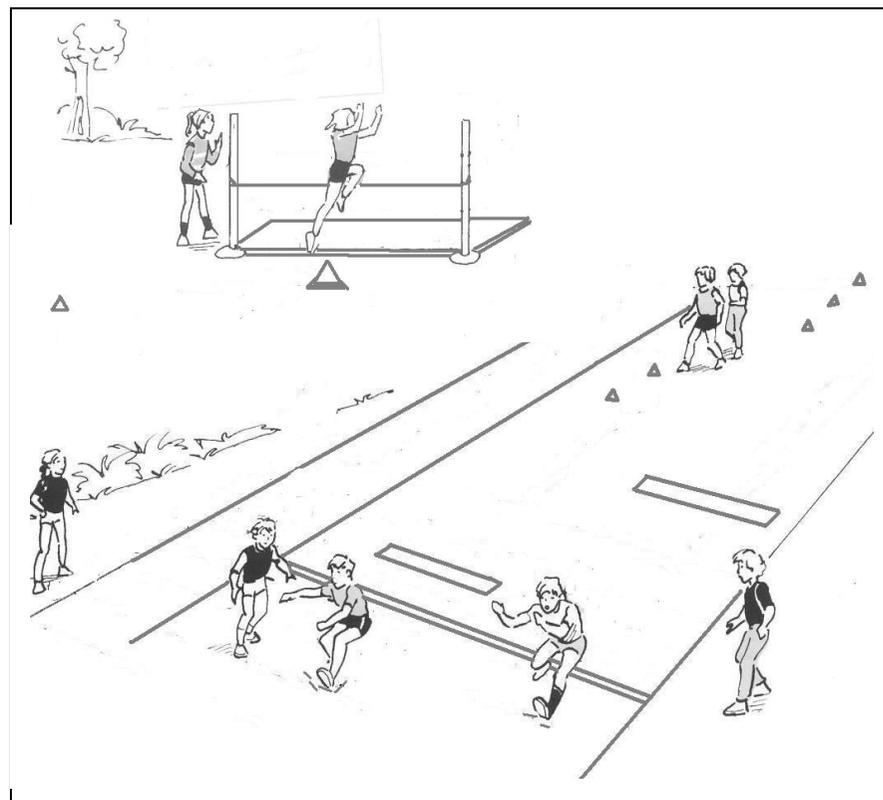
Déroulement :

Organisation de la classe :

Groupe de 4 élèves avec 2 élèves sauteurs, 2 juges chargés de relever les performances,
Chaque élève réalise ses 3 sauts du même type puis change de rôle.

FICHE DE PERFORMANCE

		Performance annoncée	ESSAI 1	ESSAI 2	ESSAI 3
LONGUEUR					
HAUTEUR	Hauteur 1				
	Hauteur 2				
	Hauteur 3				
TRIPLE BOND					



Evaluation de fin de module :

- Performance
- Habiletés spécifiques (voir fiches précédentes « règles d'action »)
- Respect des rôles et des règles de fonctionnement

Séances d'entraînement – séances courtes

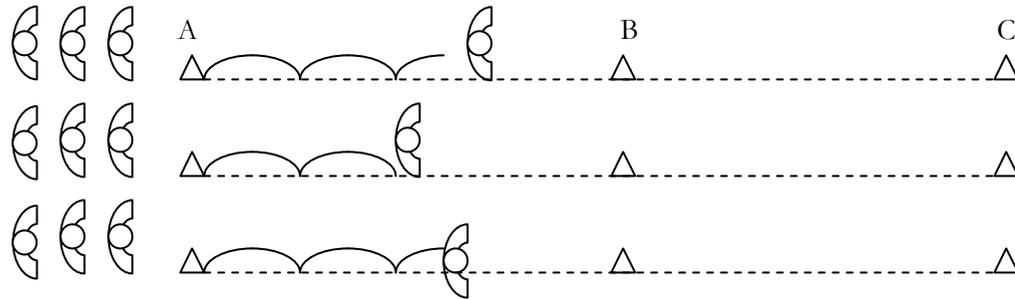
Durée : 15 à 20 min maximum Lieu : cour de l'école
Fréquence : 2 à 3 fois par semaine (les jours sans séance EPS « type »)

1. L'échauffement : durée 3 à 4 min – mise en train

Cette phase peut permettre de travailler des formes motrices fondamentales pour les courses et les sauts

Divers exercices basés sur la coordination peuvent être proposés

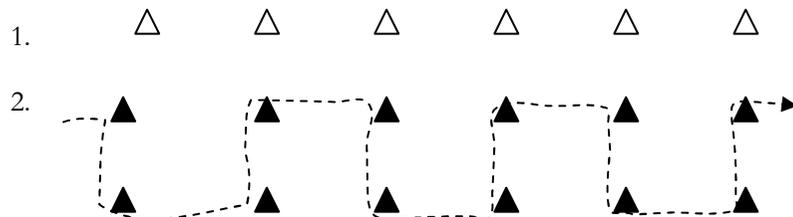
Organisation de la classe : 3 ou 4 colonnes . Les élèves s'exercent par « vagues » successives



Thèmes : (propositions)

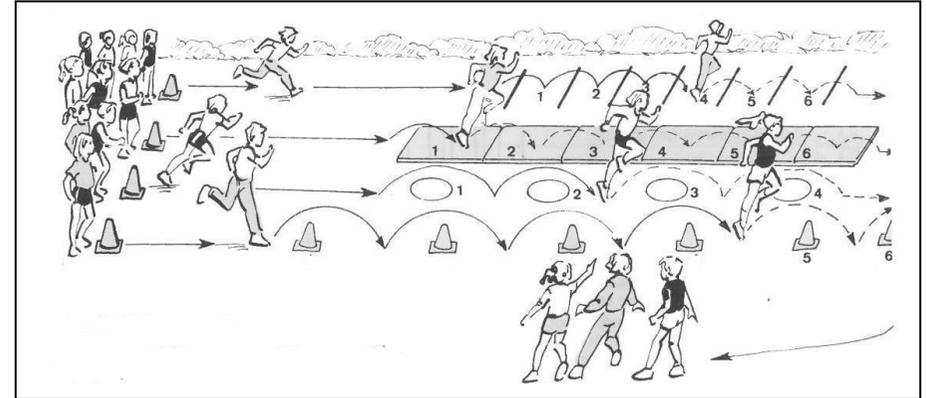
- Pas chassés :
 - o Simples : de A à B (de gauche à droite / de droite à gauche), idem de A à C avec changement en B (sans s'arrêter)
 - o Doubles pas chassés : 2 à gauche/2 à droite/2 à gauche...jusqu'à B ou C
 - o Pas chassés rasants, pas chassés vers le haut
- Sautillés :
 - o simples (d'un pied sur l'autre)
 - o doubles (2 sautillés avec le même pied devant puis inverser / comme le double pas chassé, mais de face)
- Pas « brésilien »
- Cloche-pieds : changement de pied tous les 2 appuis, 3 appuis...

- Parcours d'appuis :



Effectuer le parcours en contournant chaque plot et en restant face au point d'arrivée

Effectuer le parcours en « posant » un pied devant chaque plot et en restant face au point d'arrivée.



3.



Courir par-dessus les plots en posant seulement 2 appuis entre chaque plot

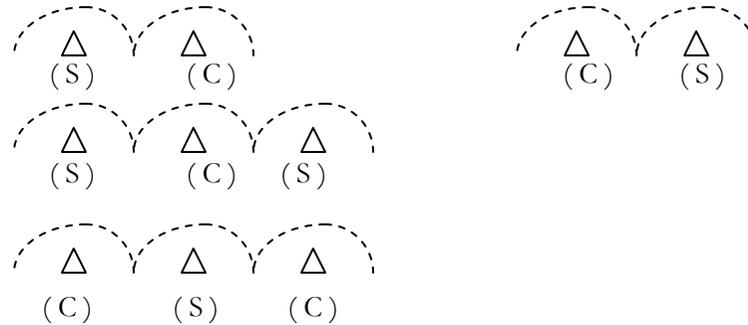
- faire varier l'écartement, le nombre d'appuis.
- Réaliser 2 cloche-pieds entre chaque plot en changeant de pied

- Parcours multi-bonds :

Coordonner , enchaîner des sauts différents :

- saut d'un pied sur l'autre (S)
- cloche-pied (C) : sur le même pied

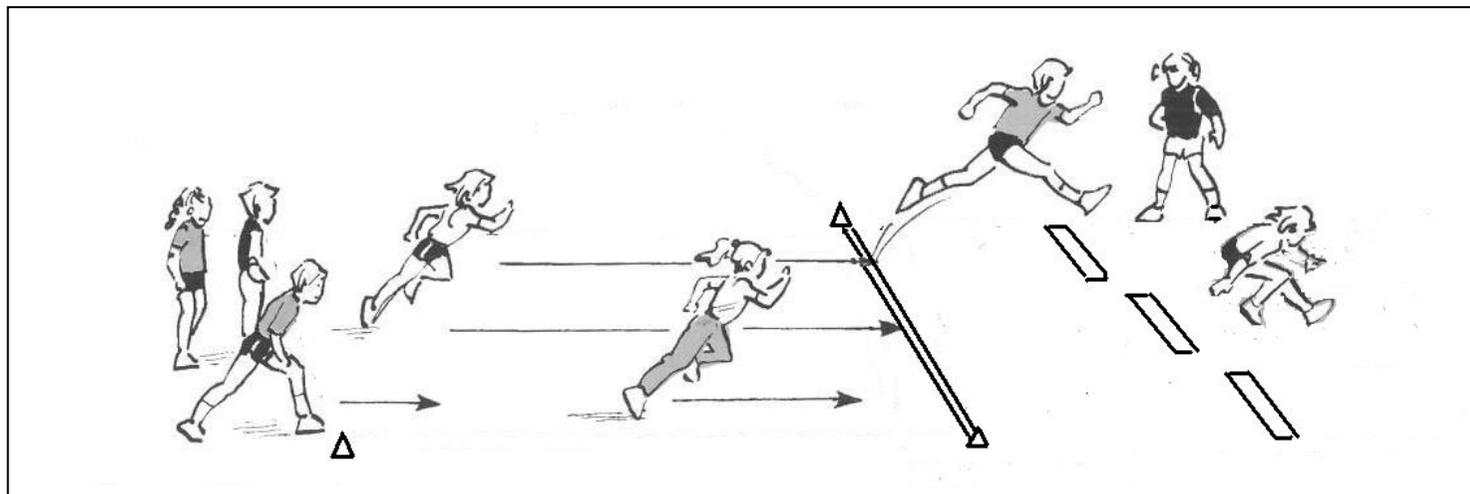
Proposer différentes combinaisons par-dessus les plots
/ ex : 1 couleur pour les (S), une autre pour les (C)



2. L'entraînement :

Organisation de la classe : 3 ou 4 colonnes . Les élèves s'exercent par « vagues » successives

> voir pour chaque situation d'apprentissage le contenu proposé (fiches / Phase 2 : stabiliser)



Module 2

2ème étape

OPTIMISER SON SAUT

- Acquérir les conduites motrices adaptées à la forme du saut :

Fiches : Saut en longueur , triple bond, saut en hauteur

- « Prendre ses marques et sauter »
- « Accélérer sa course d'élan »

Saut en longueur

- « Envol et réception »

Découvrir de nouvelles techniques

- « Le fosbury-flop »
- « Le triple saut »
- Situation de référence

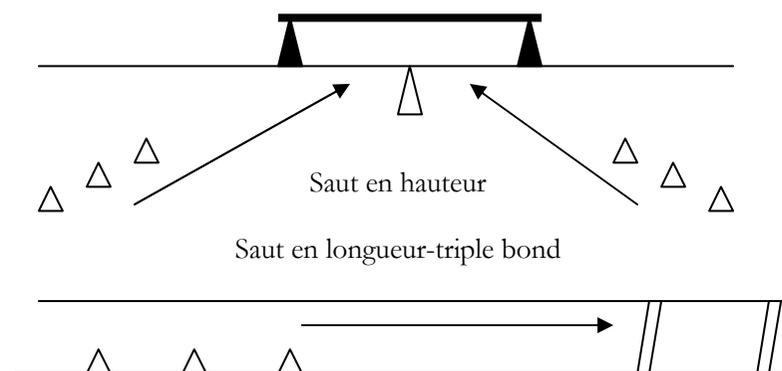
Apprendre à :

Utiliser des repères fixes (marques) pour optimiser sa course d'élan..

Dispositif :**Matériel :**

Couloir de saut jalonné par des plots (à 7m, 9m, 11m de la zone d'impulsion + un obstacle à franchir / rivière).

But : prendre des marques dans la zone d'élan pour arriver sur le bon pied et au plus près de la limite de la zone d'impulsion

**Phase 1: > Repérer**

Séance longue / 1h / stade

➤ **Découvrir, apprendre, comprendre**Organisation de la classe :

Groupes de 4 à 6 élèves (sauteurs/observateurs)

Espaces aménagés : (plots + rivière ou obstacles) pour chaque type de saut.

Les plots qui serviront de marques seront positionnés à l'identique à chaque séance. (3 ou 4 plots espacés de 2m / Ex : 6, 8, 10m, 12m). Voir schéma.

A partir d'un plot choisi

Consignes : « Prendre son élan à partir d'un plot et réaliser un saut par-dessus la rivière sans piétiner, sans ralentir. »

- Déterminer son plot de départ (après quelques essais)
- Déterminer le pied avant au départ en fonction du nombre de foulées d'élan nécessaires.
- Ajuster au fil des essais

Réaliser la même recherche pour enchaîner un triple bond
Répéter la démarche pour le saut en hauteur.

Phase 2: > Stabiliser son élan à partir de marques

séances courtes / 15 min / cour d'école

- **S'entraîner :** 2 à 3 séances dans la semaine

Organisation de la classe : par groupes de 3 ou 4 dans un même couloir.

Plusieurs couloirs aménagés (plots + rivière)

Les plots seront positionnés à l'identique à chaque séance.

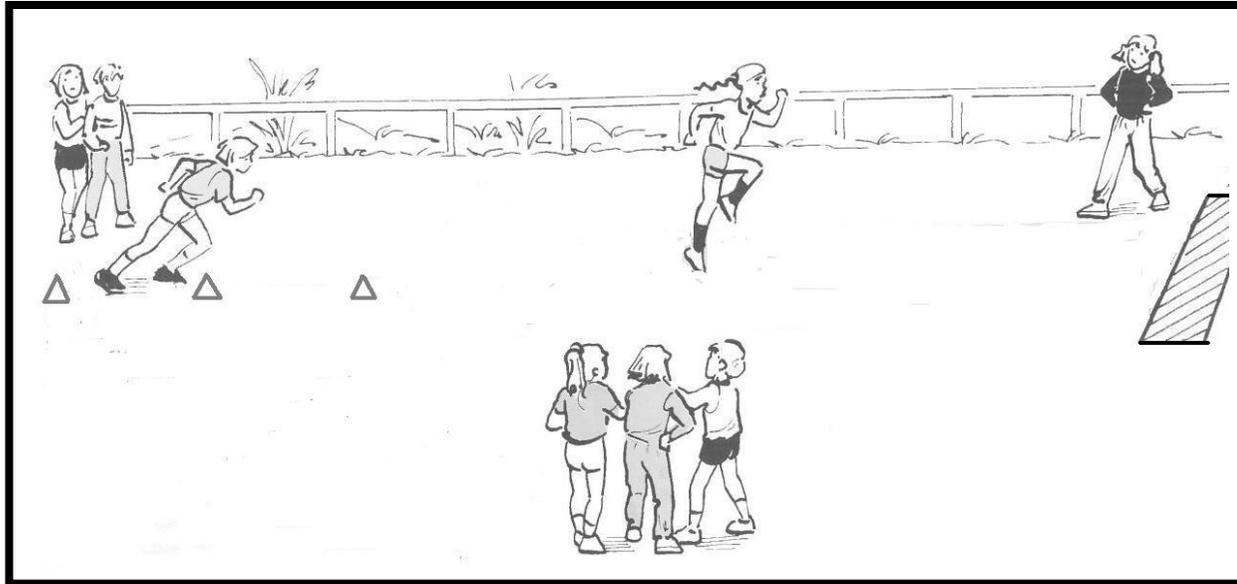
- **S'entraîner à prendre son élan en partant d'un repère mesuré, pour prendre son impulsion au plus près de la limite, sur son pied d'appel, sans piétiner, sans ralentir.**
- **Ajuster, répéter, mémoriser au fil des essais :**
 - le nombre et la taille des foulées
 - sa vitesse d'élan

Chaque élève réalise sur la séance (15min) au moins 10 essais.

Evaluation :

- A partir d'un repère fixe, court et franchit l'obstacle :
 - sans piétiner, sans ralentir,
 - en prenant l'impulsion sur son pied d'appel.

Saut en Longueur/ triple bond



Vocabulaire spécifique :
Elan, pied d'appel, impulsion,
marques...

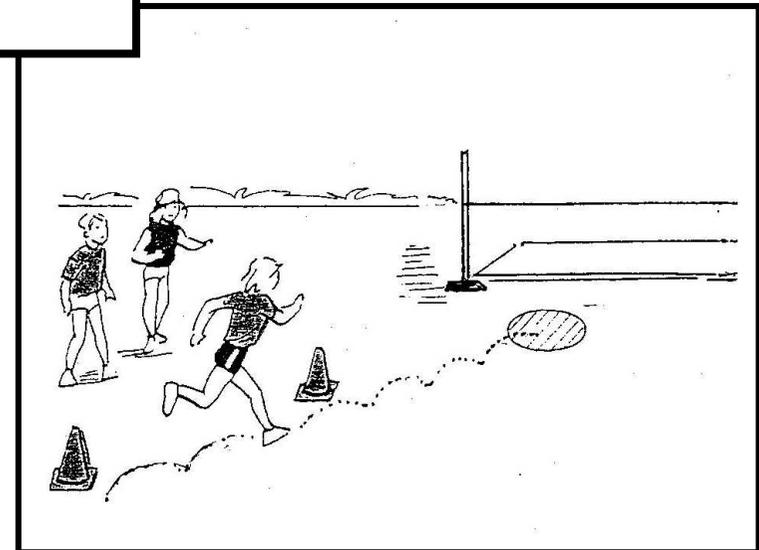
Saut en hauteur

Règles d'action : pour prendre une bonne impulsion, il faut

- Savoir d'où partir
- Répéter toujours le même nombre de foulées pour arriver sur le bon pied
- Prendre son impulsion dans une zone précise (près d'un repère précis)

Evaluation :

- Les marques sont mémorisées (l'élève peut nommer son pied de départ, son pied d'appel, le nombre de foulées d'élan choisies)
- La course d'élan est accélérée
- L'enchaînement course saut est sans rupture et sur le bon pied.
- L'impulsion est proche de la limite de la zone.



Apprendre à :

-Accélérer sur les derniers appuis pour augmenter sa vitesse à l'impulsion.

Dispositif :

Couloirs de saut avec une zone d'appel matérialisée et une zone d'élan.
Zone de saut aménagée avec un obstacle à franchir.

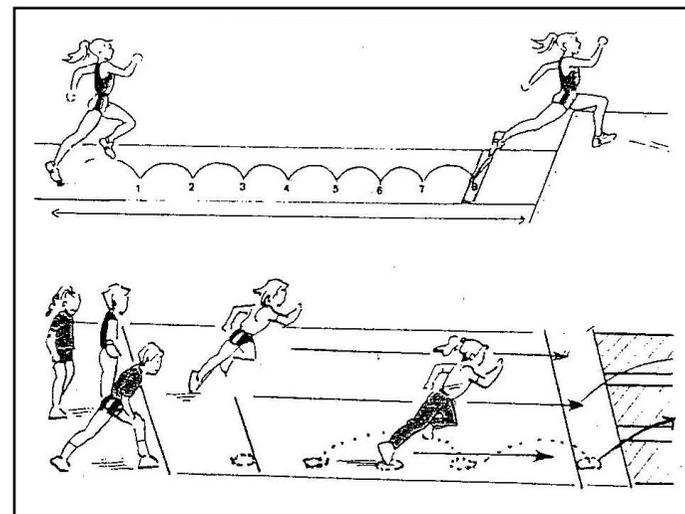
But : Réaliser une course progressivement accélérée (notamment sur les derniers appuis).

Déroulement :

Phase 1: > Repérer

Séance longue / 1h / stade

- Découvrir, apprendre, comprendre



Saut en Longueur/ triple bond/triple saut / Saut en hauteur

A partir d'un élan déterminé / voir fiche précédente :

- pied d'appel (et côté de départ pour le saut en hauteur) connus
- nombre de foulées et pied avant au départ: ex : côté droit / 5 foulées/départ pied avant droit / pied d'appel gauche.

Consignes : « Utiliser ses marques pour arriver de plus en plus vite sur la zone d'appel (sur son pied d'appel) »

« Si nécessaire, reculer son point de départ pour arriver plus vite ».

Définir les règles d'action et les appliquer.

- augmenter la fréquence (et raccourcir) les 3 derniers appuis.

Règles d'action :

Pour arriver vite il faut:

- Progressivement augmenter la fréquence des appuis
- Raccourcir les 2 ou 3 derniers appuis.

Phase 2: > Stabiliser sa course d'élan

séances courtes / 15 min / cour d'école

- **S'entraîner :** 2 à 3 séances dans la semaine

Organisation de la classe : par groupes de 4 à 6 dans chaque atelier

Plusieurs espaces aménagés (plots + rivière)

Les plots matérialisant les marques seront positionnés à l'identique des séances précédentes.

- **Répéter sa course accélérée pour arriver sur son pied d'appel.**

- **Ajuster ses marques pour réussir.**

A la fin, réussir 8 fois sur 10 .

Réaliser le même travail d'ajustement pour les 3 types de sauts : longueur, triple bond, hauteur

Evaluation :

- La course d'élan est progressivement accélérée
- L'impulsion est dynamique.

Apprendre à :

Equilibrer son saut pour le terminer vers l'avant et sur 2 pieds

Dispositif :

Couloirs de saut avec une zone d'appel matérialisée. Obstacles plats à franchir.
Zone de réception aménagée : fosse en sable ou tapis plat.

But : Réaliser un saut équilibré vers l'avant avec une réception sur 2 pieds.

Déroulement :

Phase 1 : > Repérer

Séance longue / 1h / stade

- Découvrir, apprendre, comprendre

B- Envol et réception

- A partir d'un élan déterminé, réaliser une série de sauts en insistant sur la réception sur 2 pieds alignés et la position du corps vers l'avant.

Aménagement possible : placer un tremplin dans la zone d'impulsion pour augmenter le temps d'envol et améliorer la phase d'envol et de réception.

- aménager plusieurs couloirs avec des espaces de largeur différente et répéter l'enchaînement précédent en conservant la réception sur 2 pieds.

Après observation définir les règles d'action et les appliquer

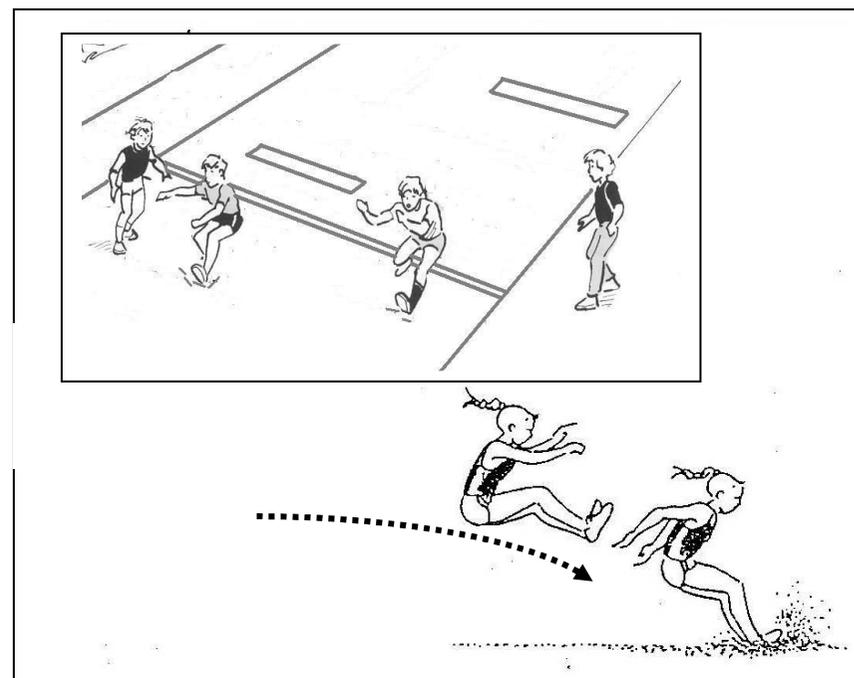
Phase 2 : > Stabiliser séances courtes / 15 min / cour d'école

- **S'entraîner :** 2 à 3 séances dans la semaine
Couloirs de saut avec obstacles à franchir de différentes formes et longueur.

- Répéter une série de sauts avec réception sur 2 pieds
- Reproduire l'enchaînement à partir d'un repère et prendre l'impulsion dans une zone d'appel (latte, cerceau) .

Le même travail pourra être proposé pour le triple bond en l'adaptant à la spécificité de ce saut (bonds successifs).

> se centrer sur l'équilibre et la réception du 3^{ème} saut.



Vocabulaire spécifique :

Elan, pied d'appel, impulsion, trajectoire, réception, se projeter

Règles d'action :

Pour maintenir son envol, il faut:

- maintenir le buste orienté vers l'avant
- projeter les jambes et les bras ensemble vers l'avant au cours du saut

Pour équilibrer sa réception

- Les deux pieds sont alignés

Evaluation :

- La réception est équilibrée.

Apprendre à : Sauter en fosbury

Dispositif :

Ce type de saut ne peut être abordé qu'en disposant d'une zone de réception adaptée (tapis épais de 20 à 50 cm)

Obstacle haut à franchir (7 0cm minimum)

But : Franchir un obstacle haut avec la technique du fosbury.

Déroulement :

Phase 1 : > Repérer

Séance longue / 1h / stade

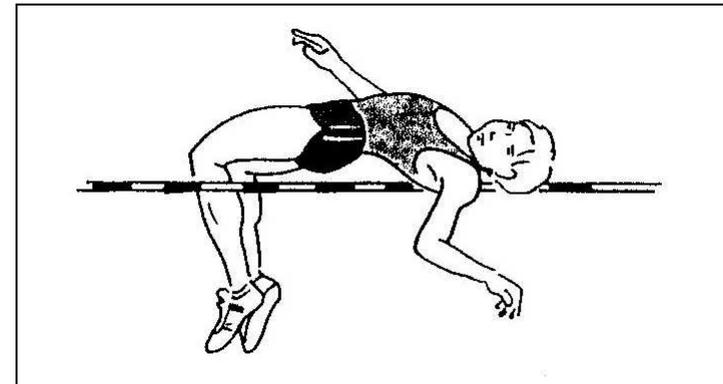
➤ **Découvrir, apprendre, comprendre**

- la technique du fosbury n'est adaptée que lorsque l'on aborde des hauteurs élevées (70 à 80 cm minimum). En deçà elle ne s'impose pas.
- Reprendre le travail réalisé précédemment sur l'impulsion
- A partir de l'impulsion et de la technique du saut en ciseau, adapter le franchissement
 - après l'impulsion, engager l'épaule par dessus le fil.
 - utiliser l'impulsion pour faire passer le dos et le bassin au-dessus du fil
- Définir les règles d'action et les appliquer.

Phase 2 : > Stabiliser séances courtes / 15 min / cour d'école

➤ **S'entraîner :** 2 à 3 séances dans la semaine

- Répéter un grand nombre de fois course-impulsion-saut en fosbury à partir d'une zone d'élan matérialisée.
- Reproduire l'enchaînement avec un obstacle à franchir de plus en plus haut (de 80cm à 1m) pour stabiliser la forme du saut et améliorer l'impulsion préalable au franchissement (ne pas « se coucher » sur le fil).



Vocabulaire spécifique :

Elan, pied d'appel, impulsion, franchir, jambe libre, jambe d'appel

Règles d'action : Pour franchir en fosbury, il faut :

- Déterminer son côté d'élan (identique au saut en ciseau)

Ex : impulsion sur le pied gauche -> élan côté droit et inversement.

- Réaliser une impulsion vers le haut avant de franchir. Ne pas se « coucher » sur le fil.
- Après l'impulsion, engager l'épaule du côté de la jambe libre au-dessus du fil puis se tourner en l'air pour franchir sur le dos.
- Ramener les 2 jambes au-dessus du fil.

Evaluation

La forme du saut est globalement acquise
 Le pied d'appel est toujours le même.
 L'impulsion vers le haut est visible.

SAUTER (Longueur, hauteur, multibonds)

SITUATION de REFERENCE : Ma performance en saut

Objectif : Réaliser une performance annoncée
Réinvestir les acquisitions pour améliorer sa performance

Dispositif :

Matériel :

- Zone de réception souple : tapis plats, sable...
- Zone d'élan et limites bien matérialisées
- Décamètre éventuellement
- Fiche individuelle de relevé de performance

But : Effectuer 3 sauts du même type avec élan et effectuer un relevé de performance

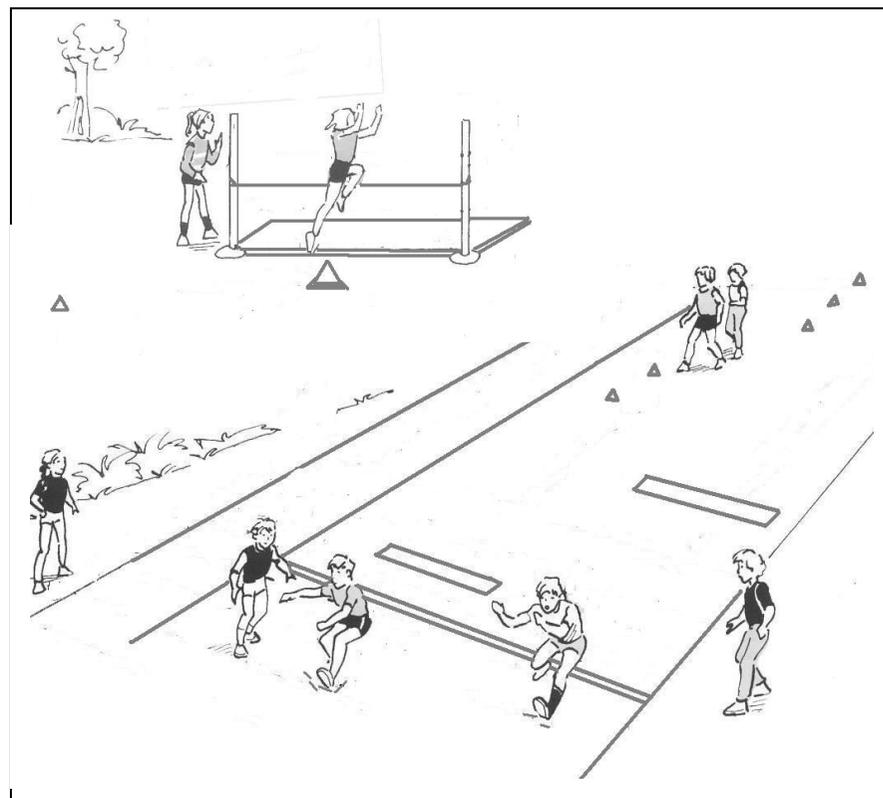
Déroulement :

Organisation de la classe :

Groupe de 4 élèves avec 2 élèves sauteurs, 2 juges chargés de relever les performances,
Chaque élève réalise ses 3 sauts du même type puis change de rôle.

FICHE DE PERFORMANCE

		Performance annoncée	ESSAI 1	ESSAI 2	ESSAI 3
LONGUEUR					
HAUTEUR	Hauteur 1				
	Hauteur 2				
	Hauteur 3				
TRIPLE BOND					



Evaluation de fin de module :

- Performance
- Habiletés spécifiques (voir fiches précédentes « règles d'action »)
- Respect des rôles et des règles de fonctionnement