

Définition de l'activité Produire une performance s'appuyant sur le verbe d'action sauter loin	Problèmes à résoudre - Coordonner des actions : enchaîner courir et sauter - Construire l'espace athlétique : zone d'élan et zone de réception - Construire la notion de mesure : distance d'élan, mesurer une performance
Enjeux de formation - Développer sa santé - Connaître son corps pour agir en toute sécurité - Connaître les règles de fonctionnement pour agir en autonomie et en toute sécurité (dispositifs, ateliers) - Vivre et accepter différents rôles (sauteur, juge/arbitre)	Exigences minimales - Espaces matérialisés (zones d'élan et de saut identifiées) - Espaces orientés - Règles explicites de circulation et de sécurité - Systèmes de mesure adapté à l'âge (critères de réussite ayant du sens)

DEUX UNITÉS D'APPRENTISSAGES

	UA 1 CYCLE 2		UA 2 CYCLE 3	
Sit.	Compétences	Situations	Compétences	Situations
	A l'issue de la maternelle : Sauter au moins un mètre et arriver sur les pieds.		A l'issue du cycle 2 : Sauter au-delà de 1m70 (au moins 3 fois)	
1	Sauter en prenant appel sur un pied	1 Franchir la rivière	Prendre une impulsion sur le pied d'appel	Le bon pied
2	Enchaîner un appel et un saut	Franchir l'obstacle	Réaliser un élan en accélération	La bonne distance
3	Enchaîner courir et sauter	Le crescendo	Réaliser un élan étalonné	Etalonner sa course d'élan
4	Déterminer son pied d'appel	Le bon pied	Réaliser une trajectoire vers le haut	La bonne hauteur
5	Enchaîner course, pied d'appel et impulsion	Enchaîner	Construire une trajectoire vers le haut et l'avant	Vers l'avant
6	Optimiser toutes ses ressources	La performance	Optimiser toutes ses ressources	La performance
Capable de	Sauter au-delà de 1m70 (au moins 3 fois)		Sauter au-delà de 2m20 (au moins trois fois)	

RECOMMANDATIONS PARTICULIÈRES

• Lieu : stade, cours d'école, gymnase • Matériel : ○ Un décamètre ○ Poteaux et élastiques ○ Fosse à sable ou <u>tapis de réception</u> (tapis bleu de 5cm) (9 tapis formant un rectangle de 6 m x 3m) ○ Prévoir deux sautoirs si 2 élèves seulement sautent simultanément ○ Plusieurs plots ou coupelles pour matérialiser les départs des courses d'élan ou bandes adhésives pour les tapis ○ Une liste nominative pour compiler les performances • Répétitions : ○ Plusieurs par situations et par évolutions	• Organisation de préférence de la classe en deux groupes, un par sautoir ○ Trois sauteurs simultanément par sautoir ○ Groupes hétérogènes ou homogènes de par leurs performances à l'issue de la première séance • Sécurité / Organisation ○ Fosse à sable, vérifier en arrivant qu'aucun objet ne s'y trouve et que la fosse est ratissée ○ Tapis, vérifier en permanence qu'ils restent joints ○ Ne s'élancer que lorsque le sautoir est vide ○ Sortir du sautoir sur les coté ○ Ne pas croiser la course d'élan du suivant
--	--

LE SAUT EN LONGUEUR

Une prise d'élan • aux alentours de 7 foulées, • en accélération		Impulsion sur le pied d'appel dans la zone d'impulsion (planche d'appel) La jambe d'élan est lancée vers l'avant et le haut tandis que la jambe d'appel produit sa poussée. Tandis que la jambe d'élan redescend, la jambe d'appel la rejoint. Les deux pieds touchent le sol ensemble
--	---	--

TERMINOLOGIE UTILISEE POUR LES SITUATIONS

B : but, ce qu'il faut faire	CR : critère de réussite, gain	OR : organisation	R : règles càd droits et devoirs	E : évolutions
ME : Modalités d'exécution (critères de réalisation, conseils, exigences, comportement attendu)				