

*La connaissance préalable de la présentation des unités d'apprentissage est nécessaire à leur utilisation*

Pour choisir l'UA adaptée aux élèves, partir de leurs pratiques antérieures **ou** du cycle indiqué  
L'exemple d'UA de 6 séances proposé peut se dérouler différemment voire durer plus longtemps

### Exemple d'Unité d'Apprentissage / Séances de 35 '

A titre indicatif, chaque situation est représentée proportionnellement à sa durée

#### Séance 1

|                                           |                                     |
|-------------------------------------------|-------------------------------------|
| Situation 1 et évolutions 1, 2, 3, 4 et 5 | Situation 6 : prise de performances |
|-------------------------------------------|-------------------------------------|

#### Séance 2

|                            |
|----------------------------|
| Situation 2 et évolution 1 |
|----------------------------|

#### Séance 3

|             |                                                       |
|-------------|-------------------------------------------------------|
| Situation 3 | Evolution 1 de la situation 6 : prise de performances |
|-------------|-------------------------------------------------------|

#### Séance 4

|                            |
|----------------------------|
| Situation 4 et évolution 1 |
|----------------------------|

#### Séance 5

|                            |
|----------------------------|
| Situation 5 et évolution 1 |
|----------------------------|

#### Séance 6

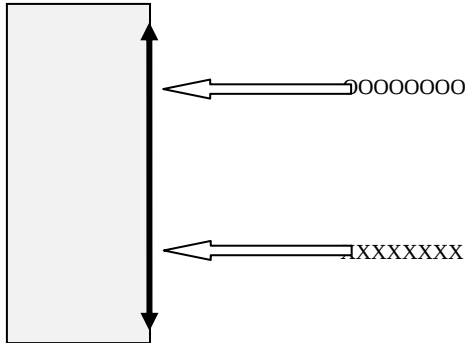
|                                     |                                                      |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Evolutions 4 et 5 de la situation 1 | Evolution 2 de la situation 6 : prise de performance |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------|

### 6 situations pour réaliser 6 séances

#### Situation 1

#### Sauter de face

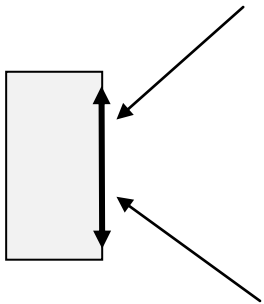
#### Déterminer progressivement son pied d'appel

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>But :</b> - Franchir l'élastique</p> <p><b>Critère de Réussite :</b> - Ne pas le toucher</p> <p><b>Organisation :</b> -Elastique bas (30cm)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-2 colonnes face à l'élastique</li> <li>-Les élèves passent par deux</li> <li>-Ne s'élancer que lorsque le sautoir est vide</li> <li>-Sortir du sautoir sur les côtés</li> <li>-Ne pas croiser la course d'élan du suivant</li> <li>-Nombreux essais</li> </ul> <p><b>ME :</b> -Sauter comme l'on veut</p> <p><b>Evolution :</b> -1 Appel et franchissement à 2 pieds « rebondir »</p> <p>-2 Appel à 1 pied (1fois gauche, 1fois droit) arrivée à 2 pieds</p> <p>-3 Appel à 1 pied (1fois G, 1 fois DT) arrivée à sur le même pied « cloche pied »continuer la course »</p> <p>-4 Appel à 1 pied (1fois G, 1 fois DT) arrivée à sur le pied opposé « continuer la course »</p> <p>-5 Idem évolution 4 mais le pied de son choix (<b>Pied d'appel</b>)</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Situation 2

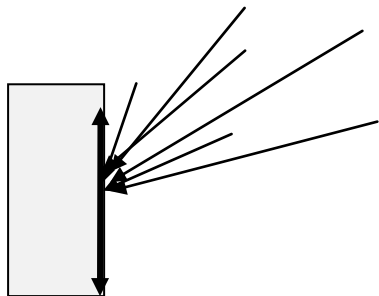
#### Enchaîner courir / sauter

#### Enchaîner un élan et un saut en ciseaux

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>B :</b> -Sauter en ciseaux en prenant un élan après être</p> <p><b>CR :</b> - Arriver sur le « bon pied »</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ne pas s'arrêter avant l'impulsion</li> <li>-Ne pas toucher l'élastique</li> </ul> <p><b>R :</b> - La distance d'élan est libre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Démarrer l'élan en positionnant son pied d'appel devant</li> </ul> <p><b>OR :</b> -Hauteur d'élastique à adapter au groupe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Les élèves passent un par un</li> <li>-Ne s'élancer que lorsque le sautoir est vide</li> <li>-Sortir du sautoir sur les côtés</li> <li>-Ne pas croiser la course d'élan du suivant</li> <li>-Deux essais</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Situation 3 Le bon élan

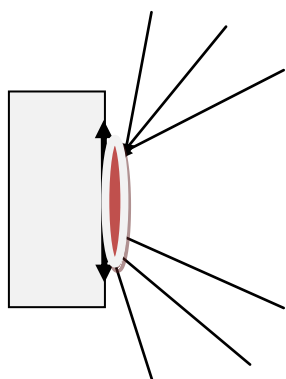
### Déterminer sa distance d'élan et son axe



- B** : -Sauter en ciseaux en essayant différents axe et différentes longueurs d'élan  
**CR** : -Ne pas toucher l'élastique  
 -Arriver sur le « bon pied »  
 -Ne pas s'arrêter avant l'impulsion  
**R** : -Démarrer l'élan en positionnant son pied d'appel devant  
**OR** : -6 plots de chaque côté à approximativement 3, 7 et 12 pas et dans 3 axes différents  
 -Essayer plusieurs fois les différents départs  
 -Idem précédemment  
**E** : -1 Augmenter la hauteur après le passage de chacun  
 -Chacun a choisi au préalable sa bonne distance

### Situation 5 La bonne arrivée

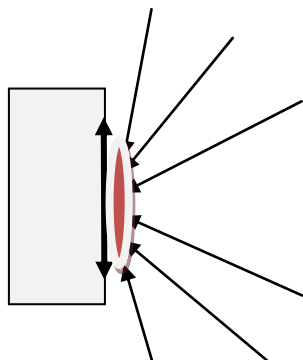
### Etalonner sa course d'élan



- B** : -Sauter en ciseaux en prenant un élan  
**CR** : -Arriver le pied d'appel dans la zone d'impulsion  
 -Ne pas s'arrêter avant l'impulsion ni « piétiner »  
 -Ne pas toucher l'élastique  
**R** : -Démarrer la course d'élan pied d'appel devant  
**OR** : -Plusieurs plots de chaque côté pour que les élèves fixent progressivement leur point de départ  
 -Plusieurs essais  
 -Idem précédemment  
**ME** : -Ne pas s'arrêter avant l'impulsion  
**E** : -1 Augmenter la hauteur après le passage de chacun  
 -Chacun a choisi au préalable son point de départ

### Situation 5 Accélérer

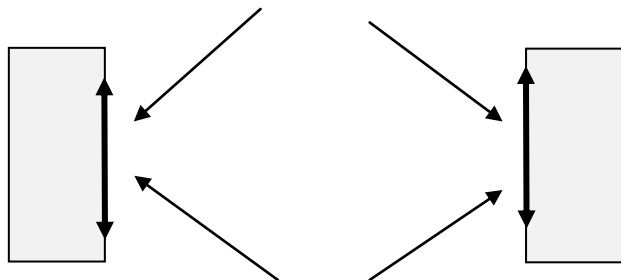
### Courir en accélération progressive



- B** : -Sauter en ciseaux en prenant un élan  
**CR** : - Course en accélération. Ne pas ralentir  
 -Arriver le pied d'appel dans la zone d'impulsion  
 -Ne pas toucher l'élastique  
**R** : -Démarrer la course d'élan pied d'appel devant  
**OR** : -Plusieurs plots qui matérialisent les points de départ des élèves  
 -Idem précédemment  
**E** : -1 Augmenter la hauteur après le passage de chacun  
 -Chacun a choisi au préalable son point de départ

### Situation 6 La performance

### Réaliser une performance mesurée



- B** : -Franchir l'élastique  
**CR** : -Ne pas le toucher  
**OR** : -Idem  
 -Un essai par hauteur  
 -10cm d'intervalle entre chaque hauteur  
 -Noter la meilleure performance de chacun  
**ME** : -Impulsion sur le pied d'appel  
**E** : -1 5cm d'intervalle entre chaque hauteur -UN essai par hauteur  
 -2 5cm d'intervalle entre chaque hauteur -TROIS essais par hauteur

L'ISSUE DE L'UNITÉ D'APPRENTISSAGE, LA MAJORITÉ DES ÉLÈVES EST CAPABLE DE

- Franchir en ciseaux une hauteur d'au moins 85 cm sans toucher l'élastique (au moins 3 fois).