

<b>Définition de l'activité</b>	<b>Problèmes à résoudre</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Produire une performance s'appuyant sur le verbe d'action SAUTER HAUT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifier les différents espaces athlétiques (zone d'élan et zone de réception, coté de l'élan et pied d'appel)</li> <li>Construire la notion de mesure pour mesurer ses performances</li> <li>Coordonner les actions motrices des bras et des jambes pour être plus efficace</li> <li>Identifier une course d'élan efficace (distance, vitesse et angle)</li> </ul>
<b>Enjeux de formation</b>	<b>Exigences minimales</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Développer sa santé</li> <li>Connaître son corps pour agir en toute sécurité</li> <li>Connaître les règles de fonctionnement pour agir en autonomie et en toute sécurité (dispositifs, ateliers)</li> <li>Vivre et accepter différents rôles (sauteur, juge)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espace de réception sécurisant</li> <li>Règles explicites de circulation et de sécurité</li> <li>Système de mesure adapté à l'âge (critères de réussite ayant du sens)</li> </ul>

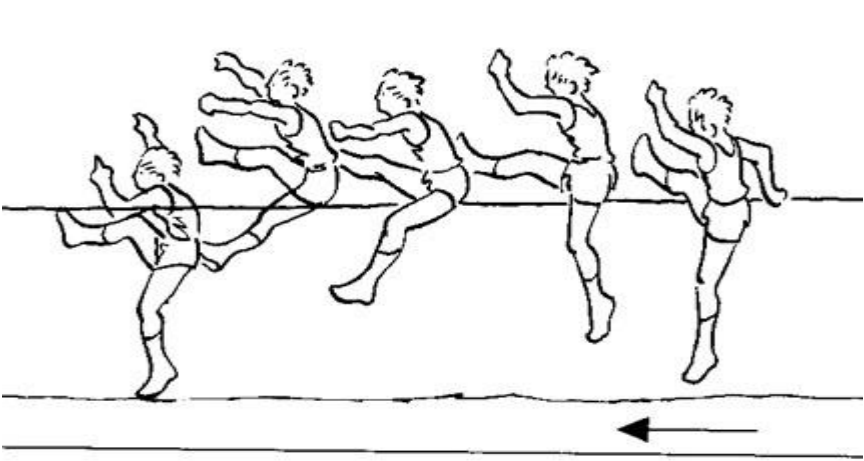
**DEUX UNITÉS D'APPRENTISSAGE**

	<b>UA 1 CYCLE 2</b>		<b>UA 2 CYCLE 3</b>	
<b>Sit.</b>	<i>Compétences</i>	<i>Situations</i>	<i>Compétences</i>	<i>Situations</i>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>A l'issue de la maternelle <b>Courir au moins 15 m en 5 secondes (au moins 3 fois)</b></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>A l'issue du cycle 2 <b>Courir 40 mètres en moins de 8 secondes</b></li> </ul>	
1	<i>Déterminer progressivement son pied d'appel</i>	Sauter de face	<i>Déterminer progressivement son pied d'appel</i>	Sauter de face
2	<i>Dissocier les deux jambes</i>	Le saut en ciseaux	<i>Enchaîner un élan et un saut en ciseaux</i>	Enchaîner courir / sauter
3	<i>Enchaîner une course et un saut</i>	Enchaîner courir / sauter	<i>Déterminer sa distance d'élan et son axe</i>	Le bon élan
4	<i>Déterminer sa distance d'élan</i>	La bonne longueur	<i>Etalonner sa course d'élan</i>	La bonne arrivée
5	<i>Déterminer son axe de course</i>	Le bon angle	<i>Courir en accélération progressive</i>	Accélérer
6	<i>Réaliser une performance mesurée</i>	La performance	<i>Réaliser une performance mesurée</i>	La performance
<b>Capable de</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Franchir en ciseaux une hauteur d'au moins 70 cm sans toucher l'élastique (au moins 3 fois).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Franchir en ciseaux une hauteur d'au moins 85 cm sans toucher l'élastique (au moins 3 fois).</li> </ul>	

## RECOMMANDATIONS PARTICULIÈRES

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lieu : stade, cour d'école, gymnase</li> <li>• Matériel :             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Un mètre</li> <li>○ Poteaux et élastiques</li> <li>○ Tapis de réception (tapis bleu de 5cm ou plus épais ou fosse à sable si ratissée au préalable)</li> <li>○ Prévoir deux sautoirs de préférence</li> <li>○ Plusieurs plots ou coupelles pour matérialiser les départs des courses d'élan</li> <li>○ Une liste nominative pour compiler les performances</li> </ul> </li> <li>• Organisation de la classe de préférence en deux groupes, un par sautoir             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Soit hétérogènes de par leurs performances</li> <li>○ Soit homogènes de par leurs performances à l'issue de la première séance .Cela permet de s'entraîner sur une hauteur adaptée et de démarrer les prises de performance sur une hauteur aussi adaptée</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sécurité / Organisation             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Les tapis débordent sur le côté par rapport aux poteaux (au moins 50cm)</li> <li>○ Vérifier régulièrement que les tapis sont joints</li> <li>○ 2 colonnes selon le pied d'appel (à droite du sautoir si leur pied d'appel est le gauche)</li> <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> </ul> </li> <li>• Répétitions :             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Plusieurs par situation et par évolution</li> </ul> </li> </ul>
---	---

### LE SAUT EN « CISEAUX »

<p>Une prise d'élan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aux alentours de 7 foulées,</li> <li>• orientée approximativement à 30°</li> <li>• en légère accélération</li> </ul>		<p>Impulsion sur le pied d'appel dans la zone d'impulsion</p> <p>La jambe d'élan est lancée et franchit l'élastique en premier tandis que la jambe d'appel produit sa poussée.</p> <p>Tandis que la jambe d'élan redescend, la jambe d'appel esquivé et franchit l'élastique.</p> <p>La jambe d'élan touche le tapis en premier.</p>
---	---	--

### TERMINOLOGIE UTILISEE POURLES SITUATIONS

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