

SAUTER : triple-bond et saut en longueur cycle 2

Sécurité :

- Zone de réception : sable ou tapis pour le saut en longueur
sable, tapis ou herbe pour le triple bond
- Elan réduit sur herbe tant que la technique du triple saut n'est pas acquise

Organisation :

- Ateliers de 3 ou 4 enfants : l'acquisition des techniques passe par un nombre important de répétitions
- Prévoir le matériel avant chaque séance : cerceaux, lattes et décimètre indispensables à la mise en œuvre des exercices

Conseils techniques :

- Course d'élan réduite : 4 à 6 foulées pour la mise en place technique des sauts
 - Course d'élan complète : 8 à 14 foulées
 - nombre pair de foulées conseillé
 - technique de la course de vitesse tout en restant relâché
 - regard : fixer un point dans l'axe de la course à sa hauteur (différent de la zone d'appel)
 - Impulsion : avec le pied d'appel
 - prise sur ou juste devant la planche ou marque d'appel
- 1- **Situations de référence et d'évaluation (triple bond et longueur)**
 - 2- Enchaîner course et sauts
 - 3- Trouver son pied d'appel
 - 4- Prendre une impulsion efficace
 - 5- Enchaîner course d'élan et impulsion(s) efficaces

Technique du triple-bond

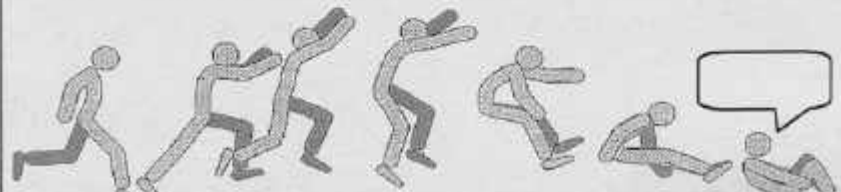


Prise d'appel

1° foulée = bond N°1



2° foulée = bond N°2



3° foulée = bond N°3

réception sur les 2 pieds
bras en avant

Situations de référence et d'évaluation (triple bond et longueur)

	Compétences visées	Dispositif		Consignes	Critères de réussite
Triple bond	Sauter le plus loin possible en enchaînant course d'élan, triple-bond et réception sur les 2 pieds	- Enfants par groupes de 3 - 1 latte par groupe qui sert de planche d'appel - un décimètre pour 2 ateliers posé au sol pour la mesure du saut - 7 plots de couleurs différentes ou 7 panneaux numérotés de 1 à 7	Matérialiser 7 zones après la planche d'appel pour mesurer visuellement la performance Voir tableau ci-dessous xxx I 1 2 3 4 5 6 7 xxx I 1 2 3 4 5 6 7	- Faire une course d'élan complète - Exécuter un triple bond complet - Appel devant la latte - Terminer de manière libre	- Faire 10 essais - Améliorer sa performance
Saut en longueur	Sauter le plus loin possible en enchaînant course d'élan, impulsion et réception sur les 2 pieds	- Enfants par groupes de 3 - sable ou tapis pour la réception - 1 latte par groupe qui sert de planche d'appel - un décimètre pour 2 ateliers posé au sol pour la mesure du saut - 7 plots de couleurs différentes ou 7 panneaux numérotés de 1 à 7	Matérialiser 7 zones après la planche d'appel pour mesurer visuellement la performance Voir tableau ci-dessous I xxx I 1 2 3 4 5 6 7 xxx I 1 2 3 4 5 6 7	- Faire une course d'élan complète départ pied d'appel devant - Exécuter un saut en longueur - Appel devant la latte	- Faire 10 essais - Améliorer sa performance

Barème de notation :

Points	Distance sautée Saut en longueur	Zones de couleur Ou panneaux	Distance sautée Triple bond	Zones de couleur Ou panneaux
1	Moins de 1m20		Moins de 3m	
2	De 1m20 à 1m40		De 3m à 3m25	
3	De 1m40 à 1m60		De 3m25 à 3m50	
4	De 1m60 à 1m85		De 3m50 à 3m75	
5	De 1m85 à 2m10		De 3m75 à 4m	
6	De 2m10 à 2m30		De 4m à 4m25	
7	Plus de 2m30		Plus de 4m25	

	Compétences visées	Dispositif				Consignes	Critères de réussite
Situation 1	Enchaîner course et sauts	- en dispersion dans l'aire de travail - en binôme - en colonnes et en vagues (schéma)	xxx xxx xxx xxx xxx xxx			Au signal 1, courir et au signal 2 exécuter la consigne : - faire un saut libre - sauter dans un cerceau - par dessus une caissette (20cm de haut max) - par dessus un cerceau - saut libre sur un tapis ... Retomber sur ses 2 pieds et fléchir en position accroupie jusqu'à poser les 2 mains au sol	Réalise le saut demandé 8 fois sur 10 S'arrêter avec perte d'équilibre vers l'avant la consigne
	Enchaîner course et sauts Automatiser la technique du triple bond avec repères visuels	- Enfants par groupes de 3 - 4 cerceaux par groupe - cerceaux écartés de 1m à 1m20	xxx xxx xxx xxx	O O O O O O O O O O O O O O O O		- Faire une course d'élan réduite de 4 à 6 foulées - Exécuter un triple bond complet dans les cerceaux - Appel dans le premier cerceau - Foulée dans le deuxième - Foulée dans le troisième Réception 2 pieds dans le dernier	- faire 10 essais - réussir techniquement 7 fois sur 10
Situation 2	Enchaîner course et sauts Automatiser la technique du triple bond en diminuant les repères visuels	- Enfants par groupes de 3 - 2 cerceaux par groupe - cerceaux écartés de 1m à 1m20 L'enfant qui vient de sauter tient le rôle d'observateur pour le suivant	xxx xxx xxx	O O O O O O		- Faire une course d'élan réduite de 4 à 6 foulées - Exécuter un triple bond complet dans les cerceaux - Appel dans le premier cerceau - Foulée dans le deuxième - Terminer de manière libre	- faire 10 essais - réussir techniquement 7 fois sur 10
	Enchaîner course et sauts Automatiser la technique du triple saut sans repères visuels	- Enfants par groupes de 3 - 1 latte par groupe qui sert de planche d'appel - décimètres posées au sol - L'enfant qui vient de sauter tient le rôle d'observateur pour le suivant	xxx xxx xxx xxx	I I I I		- Faire une course d'élan réduite de 4 à 6 foulées départ pied d'appel devant - Exécuter un triple bond complet - Appel devant la latte - Terminer de manière libre - Noter la performance (pour comparaisons ultérieures)	- faire 10 essais - réussir techniquement 4 fois sur 5

	Compétences visées	Dispositif		Consignes	Critères de réussite
Situation 3	Trouver son pied d'appel Repérer le pied le plus efficace	a) Chacun pour soi : élèves dispersés sur le terrain effectuer 4 essais b) Elèves par groupes de 3	b) xxx ▲ xxx ▲ xxx ▲ xxx ▲ xxx ▲ xxx ▲	a) Faire 7 ou 8m en cloche-pied puis avec l'autre et 7 ou 8m avec le pied le plus efficace b) Idem par vagues sous le contrôle de l'enseignant	1) le pied efficace est bien repéré 2) cloche-pied sur les 10m sans poser l'autre pied
Situation 4	Trouver son pied d'appel Stabiliser son pied d'appel en enchainant course-saut	- Elèves par groupes de 3 5 passages avec 4 ou 5 pas d'élan (environ 5m) 5 passages avec 8 à 10 pas d'élan (environ 10m)	xxx O xxx O xxx O xxx O xxx O xxx O xxx O	- Prendre 4 ou 5 pas d'élan enchaîner une impulsion pour franchir le cerceau - Continuer à repérer le pied le plus efficace - au coup de sifflet, effectuer une course d'élan de 10m, sauter par dessus le cerceau et revenir en marchant	1) le pied efficace est bien repéré 2) l'impulsion est souvent donnée avec ce pied
Situation 5	Trouver son pied d'appel Stabiliser son pied d'appel en enchainant course-bonds	- Elèves par groupes de 3 - Espacement progressif des cerceaux : - 3 niveaux différents	xxx O O O xxx O O O xxx O O O xxx O O O xxx O O O xxx O O O	- Trotter et enchaîner des foulées bondissantes dans les cerceaux - Idem par dessus les cerceaux - Si 3 essais réussis passer au niveau supérieur	1) l'impulsion est donnée avec le pied repéré 2) je progresse d'un niveau

	Compétences visées	Dispositif		Consignes	Critères de réussite
Situation 6	Prendre une impulsion efficace Approcher la foulée bondissante	-champ de cerceaux en dispersion serrés	XXX XXX XXX O	- courir et traverser le champ de cerceaux en posant ses appuis dans les cerceaux	- ne pas toucher les cerceaux
Situation 7	Prendre une impulsion efficace Maîtriser la foulée bondissante	- 5 cerceaux pour 3 élèves - ateliers avec espacement des cerceaux pour des foulées de 0m, 1m et 1m20 - ajuster la distance entre les cerceaux si nécessaire	XXX XXX XXX O O O O O O O O O O O O O O O	- faire 6 foulées d'élan et enchaîner des foulées bondissantes à l'intérieur des cerceaux - si 3 réussites, passer à l'atelier supérieur	- enchaîner les 5 foulées dans les cerceaux - progresser d'un niveau - jambe d'impulsion
Situation 8	Prendre une impulsion efficace Améliorer la foulée bondissante	- 5 cerceaux pour 3 élèves - ateliers avec espacement des cerceaux pour des foulées de plus en plus grandes (1m, 1m10, 1m20 etc)	XXX XXX XXX XXX 1m 1m10 1m20 1m30 etc... O 1m 1m10 1m20 1m30 etc...	- faire 6 foulées d'élan - enchaîner le maximum de foulées bondissantes par dessus les cerceaux	- augmenter le nbre et l'amplitude des foulées bondissantes réussies
Situation 9	Prendre une impulsion efficace Améliorer l'amplitude des foulées bondissantes	- 2 cerceau pour 3 élèves	XXX XXX XXX XXX O O O O { 6m } { 15m }	- faire une course d'élan réduite, impulsion devant le cerceau, enchaîner des foulées bondissantes jusqu'au cerceau d'arrivée - revenir en marchant	- les actions sont enchaînées sans temps morts - essayer de diminuer le nombre de foulées

	Compétences visées	Dispositif		Consignes	Critères de réussite
Situation 10	Enchaîner course d'élan et impulsion(s) efficaces Régulariser la liaison course-impulsion-foulée	- groupes de 3 élèves - 2 cerceaux par atelier à 6 à 8m des enfants et espacés de 1m à 1m20 environ - ajuster l'espacement des cerceaux	xxx O O xxx O O xxx O O	Faire 6 foulées d'élan puis enchaîner impulsion pied d'appel dans un cerceau et reprise active de la course dans le deuxième cerceau - ne pas bloquer sur le 2° cerceau - sortir vite et aller vers l'avant	- faire 10 essais - respecter les consignes
Situation 11	Enchaîner course d'élan et impulsion(s) efficaces Régulariser la liaison course – impulsion - cloche-pied	- groupes de 3 élèves - 2 cerceaux par atelier à 6 à 8m des enfants et espacés de 1m à 1m20 environ - ajuster l'espacement des cerceaux	xxx O O xxx O O xxx O O	Faire 6 foulées d'élan puis enchaîner impulsion pied d'appel dans un 1° cerceau et foulée dans le 2° cerceau avec reprise active de la course ne pas bloquer sur le 2° cerceau - sortir vite et aller vers l'avant	- faire 10 essais - respecter les consignes
Situation 12	Enchaîner course d'élan et impulsion(s) efficaces Régulariser la liaison course - impulsion - triple-bond complet	- groupes de 3 élèves - 2 cerceaux par atelier à 6 à 8m des enfants et espacés de 1m à 1m20 environ - ajuster l'espacement des cerceaux	xxx O O xxx O O xxx O O	Faire 6 foulées d'élan puis enchaîner impulsion pied d'appel dans un 1° cerceau et foulée dans le 2 et terminer le triple bond complet - ne pas bloquer sur le 2° cerceau - sortir vite et aller vers l'avant	- faire 10 essais - respecter les consignes - réaliser une meilleure perf qu'en

