



FORMATION PAF EPS APPRENTISSAGE ET ATELIERS DE PRATIQUE LES SAUTS, LES FONDAMENTAUX

STADE LOUIS ACHILLE

23/01/2025

24/01/2025

12H00

17 Stagiaires

GESTEL David
VITALIEN Axelle
Janvier 2025

Sommaire

- 1- Constat
- 2- Objectifs
- 3- Déroulement
- 4- Bilan

1-Constata

Nos élèves sont de plus en plus sédentaires, ce qui rend la pratique des activités athlétiques essentielles. Cependant, à enseigner en prenant certaines précautions.

Pour pratiquer des activités d'impulsion avec nos élèves, il est recommandé de travailler:

- la qualité des appuis, coordination, mobilité
- la construction de sensations
- l'utilisation des segments libres
- renforcement musculaire général



2- Objectifs

Faire vivre des expériences motrices (se mettre dans la peau d'un élève pour mieux comprendre les enjeux).

Eduquer, entrainer l'œil de l'expert à la l'analyse de la motricité de saut.

Donner du sens aux contenus, adaptations et aux aménagements dans la leçon.



3- Déroulement

A- Prérequis

- Renforcement général et éducation motrice

○ • B - Saut en longueur Travail en atelier

- Réflexion sur les aménagements: zone, rivière, obstacle, élan réduit, observateur

○ C- Situation de référence

- Construction de l'élan (dispositif sur 20m , 11 à 13 foulées avec des repères intermédiaires).
- 5 rôles sociaux: coach, juge « planche », juge « secrétariat », juge « au sable », juge « mesure ».

○ • D- Les parcours moteurs d'impulsion

- Différencier l'impulsion verticale / horizontale.
- Coordination motrice générale.
- Apprentissage de la rythmicité de course.

○ E - Saut en hauteur

- Entrée ludique par l'acrobatie (chute arrière sur tapis)= premier contact avec le tapis.
- Construction progressive de l'élan 3 puis 5 appuis + franchissement jambes en ciseau.
- Travail sur le « ciseau impulsion » : franchissement latéral sur une haie haute ou élastique.
- Franchissement dorsal
- Réflexions sur l'évaluation

○ F- Précautions

- Charge de travail (quantité de sauts)
- Traumatologies, adaptation public fragile
- Tenir compte de la croissance
- Utilisation du matériel et sécurité
- Varier les supports

4- Bilan

Stagiaires

Points forts:

- travail sur les critères d'observation (éduquer l'œil à la motricité de saut).
- optimisation de l'espace de pratique (tous les élèves en activité).
- biomécanique et principes de fonctionnement des activités de saut.
- progrès observable.
- donner du sens aux aménagements

Points à améliorer:

- espacer les deux jours de formation : intensité physique.

Formateurs

Nous avons eu beaucoup de plaisir à travailler avec ce groupe de stagiaires.

Ils ont été investis tant sur les réflexions professionnelles que sur l'engagement physique.

Ils ont été très réceptifs sur le travail d'analyses motrices de saut.

Le fait d'être en situation leur a permis de vivre les obstacles rencontrés par les élèves.

Le duo de formateurs a été complémentaire sur les interactions ainsi que la réalisation de documents pour les stagiaires.