

Thème : Activités athlétiques – saut en longueur : multi-bonds

Compétences visées:

Réaliser une performance mesurée
: « sauter le plus loin possible. »

Objectif poursuivi

« Passer d'un multi-bonds de débutant à un multi-bonds performants »

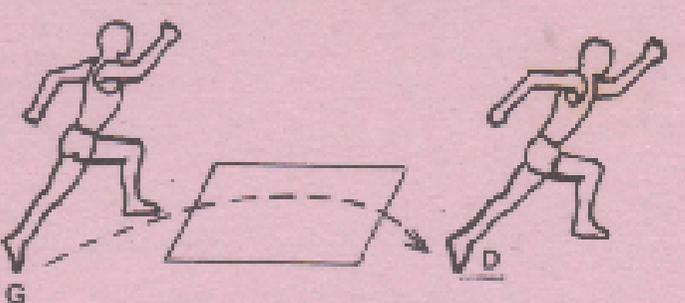
Situation pédagogique	Organisation	Matériel nécessaire	Critères de réussite (être capable de)
 <p>Après une course d'élan de 7 foulées, prendre un appel sur un pied et enclencher un triple bonds le plus long possible.</p>			

Compétences visées:

Réaliser une performance mesurée
sauter : « sauter le plus loin possible. »

Objectif poursuivi

Passer d'une poussée verticale à une poussée vers l'avant.

Situation pédagogique	Organisation	Matériel nécessaire	Critères de réussite (être capable de)
<p>Départ pieds joints, sauter le plus loin possible, arrivée pieds joints Dans un second temps, proposer la même situation en imposant départ bras levés vers l'avant, balancer les bras vers l'arrière pendant la flexion des genoux, impulsion puis réception pieds joints bras vers l'avant</p>	<p>Par vague</p>	<p>Marques pour longueur du saut</p>	<p>Sauter loin à pieds joints sans retomber vers l'arrière</p>
 <p>Courir, franchir la zone et continuer à courir. 3 zones de différentes largeurs pour s'adapter aux capacités des élèves.</p>	<p>Par vague</p>	<p>Lattes ou plots pour délimiter une zone à franchir</p>	<p>Franchir la zone sans rupture course, saut, course</p>

Compétences visées:

Réaliser une performance mesurée
: « sauter le plus loin possible. »

Objectif poursuivi

Passer d'un enchaînement aléatoires à un enchaînement construit (succession de foulées bondissantes et de cloche-pieds)

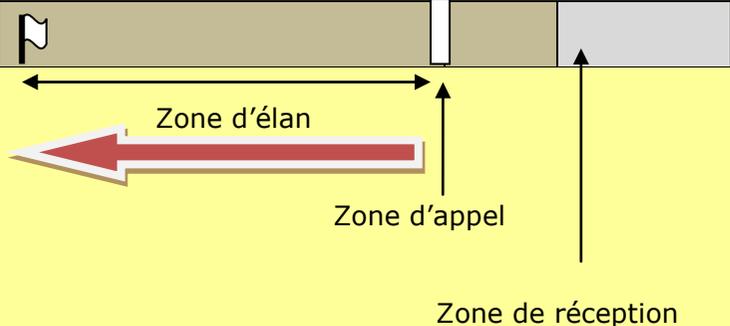
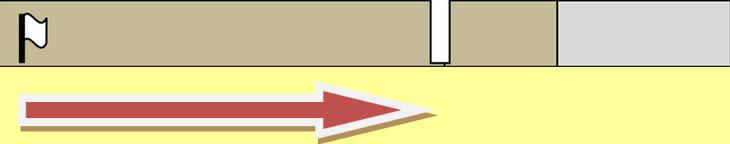
Situation pédagogique	Organisation	Matériel nécessaire	Critères de réussite (être capable de)
Proposer des algorithmes, départ sans élan Exemples : <ul style="list-style-type: none">- Cloche-pied, cloche-pied, pieds-joints, réception pieds joints- Cloche-pied, cloche-pied, foulée, foulée, réception pieds joints- Cloche-pied, foulée, foulée, cloche, foulée, foulée, réception pieds joints... Une fois l'algorithme maîtrisé, aller le plus loin possible	Par vague		Respecter l'algorithme
Idem avec un élan de 4 à 5 foulées.	Par vague		Respecter l'algorithme

Compétences visées:

Réaliser une performance mesurée
: « sauter le plus loin possible. »

Objectif poursuivi

« Passer d'une course d'élan aléatoire à une course d'élan étalonnée »

Situation pédagogique	Organisation	Matériel nécessaire	Critères de réussite (être capable de)
<p>Pour déterminer son repère de départ : Tracer une zone d'appel d'environ 40 cm .</p>  <p>Partir de la zone d'appel vers le drapeau en faisant 7 foulées. A l'arrivée de la dernière foulée placer un repère. (plot ou latte ou ...) Vérification de l'étalonnage : départ du repère et après 7 foulées arriver dans la zone d'appel.</p>	<p>Les élèves sont par binôme, un observateur, un coureur.</p>	<p>Un repère par élève (plot, ...)</p>	<p>Être capable d' arriver dans la zone d'appel après 7 foulées.</p>
 <p>Pour déterminer son pied d'appel : partir de son</p>	<p>Par binôme : un observateur et un sauteur</p>	<p>Un repère par élève (plot, ...)</p>	<p>Déterminer son pied d'appel et le garder</p>

repère, pied droit derrière, effectuer 7 foulées enchaîner 3 bonds puis réception 2 pieds, repérer la marque d'arrivée. Idem avec pied gauche derrière et comparer les mesures. Le pied d'appel est celui avec lequel l'élève a été le plus loin.
Faire 3 essais sur chaque pied afin d'être sûr du pied d'appel.

