

Le saut en longueur:

CYCLE 2

*Recherche de la vitesse d'élan. *Recherche de l'impulsion.

*Recherche de la distance d'élan.

MATERNELLES

*Elan.

*Enchaînement des actions de courir et sauter.

*Recherche de l'appel d'un pied.

Atelier I

Sauter sur un tapis à partir d'une course d'élan sur un contre-haut.

Aménager plusieurs couloirs : Bancs ou plinths de différentes hauteurs.

Réussir à arriver sur le tapis sans courir.

Essais de chaque couloir non limités.

Atelier II

Sauter les rivières.

Situation matérielle identique à l'atelier I avec des petites rivières de différentes largeurs à franchir après le contre-haut.

Réussir à sauter sans mettre les pieds dans la rivière.

Essais chaque couloir non limités.

COURS PREPARATOIRE

- *Différenciation de l'espace d'élan et de l'espace de saut.
- *Sauter le plus loin possible en identifiant la zone atteinte.

Atelier I

Les rivières.

Aménager plusieurs couloirs de sauts avec des rivières de différentes largeurs et des tapis en réception.

Les enfants sont placés en binômes, un sauteur, un contrôleur.

Réussir à sauter la rivière sans mettre un pied dedans.

Appel d'un pied.

Arrivée stabilisée.

Réussir 3 essais sur 5 avant de passer au couloir immédiatement supérieur.

Atelier II

Sauts sur différents dispositifs:

Reception sur des tapis juxtaposés de façon que les enfants repèrent leur performance.

Sauts sur un tapis où sont tracées 3 ou 4 zones.

Sauts par-dessus des briques ou des barils de lessive.

Sauts par-dessus des lattes.

Les enfants sont placés en binômes, un sauteur, un contrôleur.

Réussir à sauter le plus loin possible sur chaque dispositif.

COURS ELEMENTAIRE I

*Différencier l'impulsion de la course d'élan.

*Générer de la vitesse.

Atelier I

Trois couloirs de sauts :

Un avec une course d'élan de 8/10 mètres, réception sur un bloc de mousse de 40 cm de haut. Tracés-repères sur le bloc.

Un avec un obstacle d'environ 40 cm, course d'élan de 5/7 mètres, réception sur des tapis durs. Tracés-repères sur les tapis.

Un avec un tremplin, réception sur un bloc de mousse, course d'élan de 4/5 mètres.
Tracés-repères sur le bloc.
Réussir à sauter le plus loin possible.
Nombreux essais sur chaque couloir.
Comparer les différentes courses d'élan et identifier celle qui génère la meilleur impulsion.

Atelier II

Aménagement identique à l'atelier I. Réduire les courses d'élan.
Créer de la vitesse avec un élan réduit.
Identifier l'impulsion.
Sauter le plus loin possible.

CYCLE 3

- *Accélération dans la course d'élan.
- *Coordination élan/impulsion.
- *Arrêt à la réception.
- *Régularité des performances.
- *Mesure de la performance.

COURS ELEMENTAIRE II

- *Non-arrêt au moment de l'appel.
- *Réception stabilisée.

Atelier I

Cinq couloirs de sauts : Zones d'élan d'environ 5 mètres, zones d'appel de 80 cm matérialisées, "rivières" de 1,50 à 3,50 mètres à franchir, réception sur des tapis durs.

Les élèves sont en binôme sauteur/contrôleur.

Sauter le plus loin possible.

Zone d'appel respectée.

Identifier le couloir où l'on réussit.

Verbaliser des hypothèses sur les conditions de la réussite.

Atelier II

Même dispositif que l'atelier I.

Réussir 3 sauts sur 5 à un couloir avant de passer à celui immédiatement supérieur.

Etablir une performance.

COURS MOYEN I

*Efficacité de la course d'élan.

Atelier I

Trois couloirs de sauts, chacun avec une course d'élan différente : 15 foulées, 8 foulées, 4 foulées. Un obstacle (baril, brique...) à franchir pour chaque couloir, une zone d'appel matérialisée.

Un contrôleur, un sauteur.

Sauter le plus loin possible.

Ne pas toucher l'obstacle.

Arriver le plus vite possible sur la zone d'impulsion.

Nombre d'essais illimités sur chaque couloir.

Identifier quelle course d'élan est la plus efficace (nombre de foulées).

Atelier II

Dispositif idem que l'atelier I.

Sauter le plus loin possible et pouvoir répéter la performance après avoir pris des repères sur la course d'élan (atelier I).

Départ sur le même pied pour arriver toujours sur son pied d'appel.

Vitesse d'élan identique à chaque élan.

COURS MOYEN II

*Modification de la posture pendant la phase aérienne.

*Allongement des segments à la réception.

Atelier I

Couloirs de sauts avec zone d'appel matérialisées. Un obstacle placé à différentes distances de la zone d'appel.

Elèves en binôme, un saute, l'autre recule l'obstacle en fonction de la performance du sauteur.

Sauter le plus loin possible sans toucher l'obstacle.

Reculer l'obstacle après chaque réussite jusqu'à l'échec.

Mettre en relation : je saute plus loin si je me grandis pendant l'envol et si je ramène tardivement mes jambes pour la réception.

Atelier II

Un couloir avec distance d'élan libre. Un couloir avec élan réduit (3/4 foulées).

établir une performance sur le couloir à élan réduit et l'augmenter d'au moins 10% sur celui à élan libre.

Un sauteur, un contrôleur.

Réussir sa performance 5 fois sur 10.