

Diviser la classe en 3 groupes. Il s'agit d'un travail d'atelier

Atelier 1 : saut pieds joints au-dessus des lattes posées sur des plots.
(Puis par un seul pied).

Critères de réussite :

Il ne faut pas marquer des temps d'arrêt lors du passage.

Atelier 2 : effectuer une course dans le sens inverse en utilisant la planche d'appel comme marque de départ (pied d'appel devant la planche).

Consignes :

Travailler en binôme : une passe l'autre observe

La course d'élan doit être progressivement accélérée.

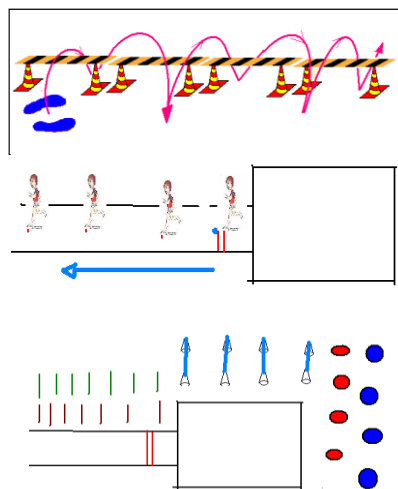
Critère de réussite :

Déterminer le pied d'appel.

Etalonner la course

Arriver à repérer le départ de la course d'élan (étalonnage).

Atelier 3 : course progressivement accélérée en suivant le rythme des plots aménagés.



Diviser la classe en 3 groupes. Il s'agit d'un travail d'atelier

Atelier 1 : sauts allongés au-dessus des lattes posées sur des plots.
(Par un seul pied).

Critères de réussite :

Il ne faut pas marquer des temps d'arrêt lors du passage.

Atelier 2 : effectuer une course dans le sens inverse en utilisant la planche d'appel comme marque de départ (pied d'appel devant la planche).

Consignes :

-Mémoriser les marques

-travailler en binôme : une passe l'autre observe

-La course d'élan doit être progressivement accélérée.

Critère de réussite :

Déterminer le pied d'appel.

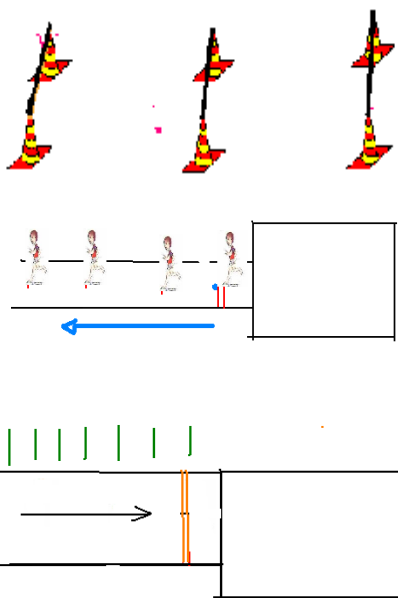
Etalonner la course

Arriver à repérer le départ de la course d'élan (étalonnage).

Atelier 3 : course progressivement accélérée en utilisant les marques comme point de départ

Situation de référence.

Compétition inter-groupe



Diviser la classe en 3 groupes. Il s'agit d'un travail d'atelier

Atelier 1 : : Faire les foulées bondissantes toute en allongeant les foulées le plus possible. Poser 2 appuis entre les plots.

Variante : augmenter les intervalles entre les plots

Critères de réussite :

Il ne faut pas marquer des temps d'arrêt lors du passage.

Atelier 2 :

Sur la piste de saut en longueur, on met un obstacle élastique) entre la planche d'appel et la fosse, cet obstacle est rapproché au fur et à mesure, après chaque passage. La planche est élargie de 20cm.

Consignes :

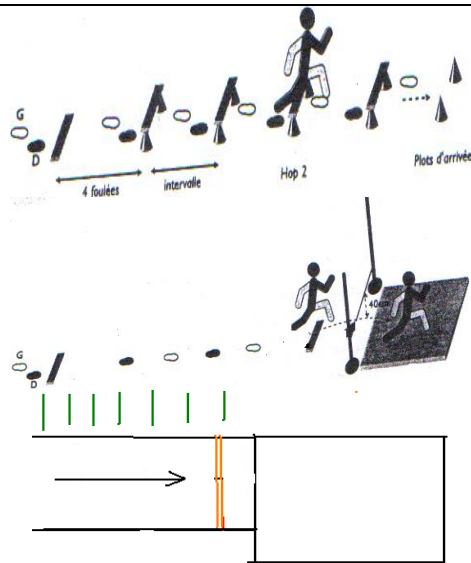
- Chaque élève effectue un saut normal après une course d'élan.
- Le corps doit être grand au moment de l'impulsion.
- Sauter vers le haut puis vers l'avant.

Critère de réussite :

Dépasser l'élastique, Eviter le piétinement.,Prendre une impulsion dynamique

Situation de référence.

Compétition inter-groupe



Diviser la classe en 2 groupes.

Sur la piste de la course d'élán, l'élève doit prendre son impulsion sur la planche, à l'aide d'un tremplin, après quelques pas d'élán, se suspendre pour toucher l'élastique avec la main. Tout en lançant la jambe libre et se réceptionner sur la fosse.

Consignes : -faire au moins 6 essais pour chacun

- respecter l'ordre de passage.
- Chaque élève effectue un saut normal après une course d'élán.
- Sauter vers le haut puis vers l'avant.

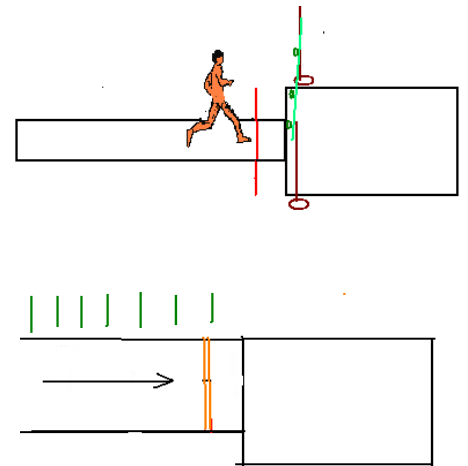
Variantes : effectuer un saut sans élán, Puis avec quelque pas d'élán puis avec une course étalonée.

-Eloigner l'élastique ou le rapprocher.

NB : un couloir contient le tremplin

Situation de référence.

Compétition inter-groupe



Diviser la classe en 2 groupes.

Sur la piste de la course prendre son impulsion sur la planche après quelques pas d'élán, se suspendre pour toucher l'élastique avec la tête. Tout en lançant la jambe libre et se réceptionner avec les deux jambes.

Consignes : -faire au moins 6 essais pour chacun

- respecter l'ordre de passage.
- Chaque élève effectue un saut normal après une course d'élán.
- Sauter vers le haut puis vers l'avant.

Variantes : effectuer un saut sans élán,

Puis avec quelque pas d'élán

Puis avec une course étalonée.

-Eloigner l'élastique ou le rapprocher.

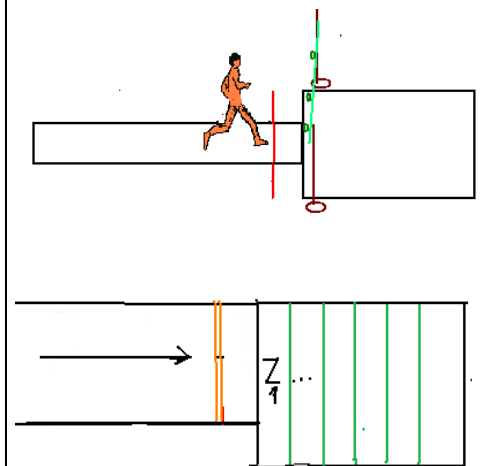
Situation de référence.

Compétition intergroupe.

On divise la fosse en 5 zones.

Zone 1=1pt Zone 2=2pts...

L'équipe gagnante est celle qui obtient le plus nombre de points.



Condition de réalisation :

On divise la classe en 3 groupes,

Un groupe se charge de la fosse et de la prise des performances,

Un groupe se charge de l'observation

Un groupe fait les passages.

Consignes

Les sauteurs se préparent selon l'ordre de la liste.

2 passages pour chacun.

Critères de réussites :

Arriver à réaliser une meilleure performance

Nom de l'observé :

nom de l'observateur :

	Ajustement de l'appel			Performance
	Avant la planche	Sur la planche	Après la planche	
Essaie 1				
Essaie 2				

L'enseignant de sa part possède une fiche d'observation qui comprend les critères suivants : course d'élan, piétinement et technique

