

Analyse et traitement didactique

Saut en longueur et saut en hauteur

<p>Logique interne</p>	<p>APS barémée , normée, codifiée à production de performance maximale, se déroulant dans un milieu stable et standardisé. Elle consiste à se déplacer en en augmentant l'espace par une adaptation du système locomoteur à la pesanteur</p> <p>En avant : longueur</p> <p>En haut ; la hauteur</p>
<p>Problème fondamental</p>	<p>Longueur : Trouver la vitesse horizontale optimale compatible avec la plus grande vitesse ascensionnelle pour obtenir la plus grande portée possible dans le saut.</p> <p>Saut en hauteur : Trouver la vitesse horizontale optimale compatible avec la plus grande vitesse ascensionnelle permettant la meilleure trajectoire pour surpasser l'obstacle.</p>
<p>Enjeux :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bio-informationnel • Biomécanique 	<p>Structuré sa course d'élan \Rightarrow connaître son pied d'appel, construire le point de départ en fonction de la zone d'impulsion. Donc définir sa course d'élan avec précision afin d'arriver sur la bonne zone d'impulsion avec le bon pied.</p> <p>Accélérer son dernier appui, maintenir les chaînes d'impulsion pied d'appel-genou-bassin-épaule afin que la poussée soit transmise intégralement.</p> <p>Dissocier les activités segmentaires (pied \neq bras) : ramener ses jambes dans la phase descendante en longueur (après la poussée, on ramène la jambe vers l'avant).</p> <p>Action active de la jambe libre (celle où l'on ne pousse pas) après le cloche pied. Bascule des épaules vers l'arrière afin d'effacer la barre en saut en hauteur (en Fosbury).</p>

<p>• Bioénergétique</p>	<p>Bloquer la jambe libres et les bras afin de favoriser l'impulsion.</p> <p>Répartir de façon équilibrée l'amplitude des 3 sauts (au triple sauts) afin d'éviter l'écrasement au premier saut et la perte de vitesse dans les 2 sauts qui suivent. Acquérir la vitesse d'élan la plus élevée compatible avec 1 impulsion vers le haut (saut en hauteur) ou vers l'avant et vers le haut (saut en longueur et triple saut).</p>
<p>Principes et règles d'action</p>	<p><u>Phase d'impulsion</u> : Non déterminée du bon pied (enfant non latéralisé), pas de poussée complète de la jambe d'impulsion, pas de blocage de la jambe libre et des membres supérieurs. Corps atomique (manque de tonus).</p> <p><u>Phase de suspension (d'envol)</u> :</p> <p>Saut en longueur : Enfant reste grouper comme une boule, saut rasant.</p> <p>Saut en hauteur : Position assise au lieu de position debout.</p> <p><u>Phase de réception</u> :</p> <p>Saut en longueur : Déséquilibre en avant, en arrière.</p> <p>Saut en hauteur : Arrivée assise ou sur le haut des épaules, voire sur la tête.</p>

Traitement didactique de SL

Ce qu'il y a à apprendre	Aucune acquisition	Acquisitions de Niveau 1	Acquisitions de Niveau 2	niveau3 qui est rarement atteint avec cette durée de travail
Prendre de la vitesse grâce à une course d'élan efficace	Je cours trop lentement, je ne prends pas de vitesse, et/ou Je cours sur les talons Je prend un élan trop long ou trop court	Je prend un peu de vitesse (Je cours sans ralentir à la fin)	Je cours sur l'avant des pieds Je cours en accélérant progressivement et j'arrive vite	J'arrive à vitesse maximale sur des appuis très rythmés.
Arriver à pleine vitesse à un endroit précis pour bondir efficacement avec la jambe d'appel	J'arrive à plus de 0m40 de la planche d'appel (devant ou derrière) Je piétine beaucoup Je ralentis en approchant du sautoir	J'arrive dans la zone d'impulsion (moins de 0,40m) avec ma "bonne" jambe Je piétine peu et je ne ralentis pas	Je peux utiliser une marque de départ et j'arrive régulièrement dans la zone d'impulsion sans ralentir, ni piétiner Je ne mord pas	J'utilise très efficacement une marque de départ à 25-30 m que je sais adapter si besoin . J'arrive à pleine vitesse
Prendre une impulsion optimum	Je ne sais pas utiliser ma jambe d'appel pour me grandir La durée de poussée est très brève Je regarde le sol sous mes pieds	Je me grandis sur ma jambe d'appel Je m'élève en regardant loin devant moi	Je me détend complètement Je sais lancer le genou de ma jambe libre	en plus: Je sais soulever mes épaules et mes bras pour m'alléger
Organiser sa suspension en l'air pour conserver son équilibre	Je reste "figé" en l'air en attendant de retomber (figé sur des positions diverses (en boule, tendu en l'air,...) OU Je perds complètement l'équilibre en l'air	Je garde la tête droite	Je prolonge la durée de l'extension avant de me grouper vers l'avant	Le temps d'extension est "long" avec une attitude de grandissement visible (ciseau possible)
Organiser sa réception au sol: Se regrouper en projetant ses jambes et ses bras vers l'avant	Je ne peux pas projeter les jambes et les bras vers l'avant Je retombe vers l'arrière	Je regarde le point de chute Je me reçois groupé pieds-fesses au sol, mains en position diverses latérale et arrière	J'avance les bras vers le point de chute Je me reçois pieds-fesses au sol, mains vers l'avant	Je projette au maximum les jambes-bras vers le point de chute