

Les sauts





Définition

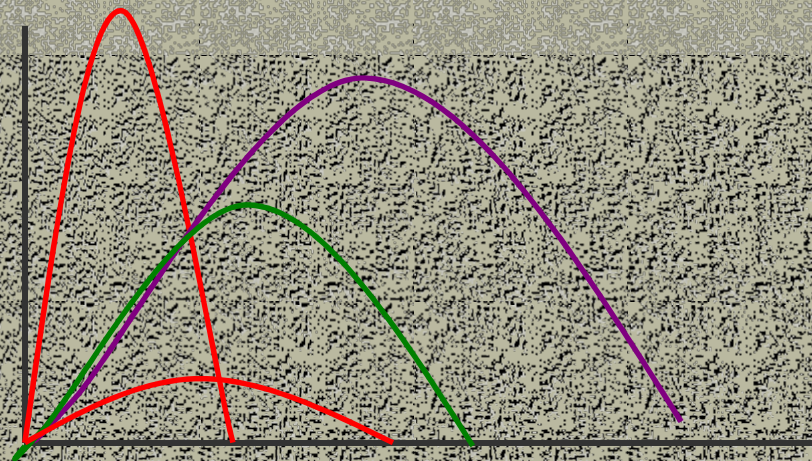
Sauter c'est projeter son corps, en le plaçant sur une trajectoire optimale et en lui transmettant une énergie. Le sauteur aura un projet qui sera différent selon l'activité :

- En jeux et sports collectifs : pour attraper ou lancer un ballon
- En danse : par rapport à des critères esthétiques
- En activités athlétiques : par rapport à la production d'une performance.



Créer des trajectoires

La trajectoire d'un mobile (engin ou corps) est fonction de deux paramètres : l'angle d'envol et la vitesse de départ



En athlétisme : 4 types de sauts :

Longueur

Triple saut

Hauteur

Perche



Les sauts comprennent les quatre phases suivantes :

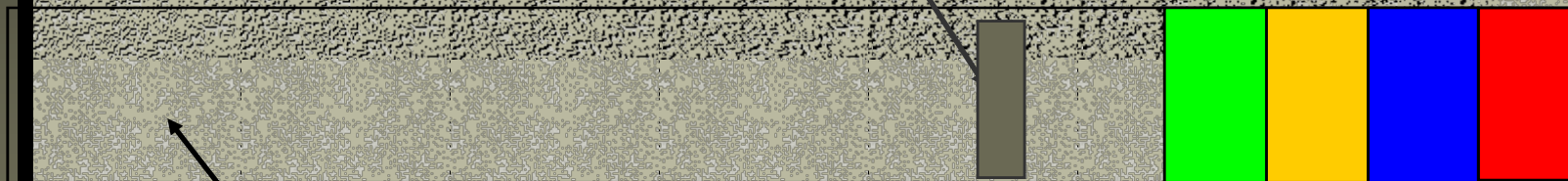
- Elan
- Impulsion
- Envol
- Réception



La situation de référence

Zone d'appel à ne pas dépasser

Dispositif matériel



Zone d'élan

Tâche à accomplir : Sauter le plus loin possible 4 à 6 essais. En respectant le règlement. Repérer sa zone de performance.

Démarche générale : Etablir un « record », ma performance, puis définir une performance « stabilisée », que je suis sûr de réaliser 8 fois sur 10.



Les observables

■ L'élan

- Longueur
- Vitesse

■ L'impulsion

- Pied d'appel
- Distance par rapport à la planche ou à la barre
- Action des bras
- Coordination et équilibre général (triple saut)

■ L'envol

- Hauteur
- Position équilibre

■ La réception



Les niveaux (sauter haut)

■ Niveau 1

- Court, s'arrête et saute
- Change de pied d'appel
- Enjambe, peu ou pas d'envol
- Sur le pied d'appel, ou se laisse tomber

■ Niveau 2

- Pas de régularité dans la course, pietine avant l'appel
- Appel près de l'obstacle
- Passe « haut » par rapport à l'obstacle
- Retombe sur ses pieds



■ Niveau 3

- Course d'élan brève et régulière
- Appel sans piétiner, toujours du même pied
- Déroule le pied d'appel (sans bruit)
- Utilisation de la jambe libre (genou)
- Style de franchissement connu
- Réception sur le dos ou le côté

■ Niveau 4

- Course d'élan progressivement accélérée
- Conserve l'amplitude des foulées dans la course d'élan
- Se grandit à l'impulsion
- Coordonne le lancer des segments libres (bras et jambe)
- Style permettant l'évitement de l'obstacle

Prend son appel « loin » pour aller « haut »



Les niveaux (sauter loin)

■ Niveau 1

- Court, s'arrête et saute
- Change de pied d'appel ou appel deux pieds
- Peu ou pas d'envol
- Sur le pied d'appel, ou se laisse tomber

■ Niveau 2

- Court et saute sans s'arrêter
- Pietine ou « mord »
- Pas d'envol, cherche à aller loin
- Envoi ses pieds vers l'avant
- Retombe sur ses « fesses » en déséquilibre arrière



■ Niveau 3

- Course d'élan brève et régulière
- Appel sans prétiner, toujours du même pied
- Déroule le pied d'appel (sans bruit)
- Utilisation de la jambe libre (monte le genou)
- Début d'envol
- Réception sur le côté

■ Niveau 4

- Course d'élan progressivement accélérée
- Conserve l'amplitude des foulées dans la course d'élan
- Se grandit à l'impulsion
- Coordonne le lancer des segments libres (bras et jambe)
- Style permettant l'équilibre dans l'envol
- Regroupe ses jambes à l'arrivée au sol, va vers l'avant

Saute « haut » pour aller « loin »



Les variables

■ L'engin :

- Taille
- Forme
- Poids

■ Les organisations matérielles du dispositif d'apprentissage

- Lancer par dessus un obstacle
- Lancer de précision
- Lancer avec ou sans élan
- La forme de l'élan
-



La démarche expérimentale en EPS cycle 2

- Mettre en place trois ou quatre ateliers différents sur le même type de travail.
- Objectif : trouver l'atelier où je réussis le **mieux**. (Pas de critère de réussite)
- Sur cet atelier là : réussir 4 fois sur 5 une performance dans sa zone stabilisée.



La démarche de « projet d'action » au cycle 3

- Même organisation matérielle qu'au cycle 2.
- L'enfant choisit l'atelier où il pense pouvoir réaliser sa meilleure performance (avec peu ou sans essais). Ou, il installe lui-même l'atelier.
- Critère de réussite : atteindre 4 fois sur 5 sa performance stabilisée.