

| | |
|--|--|
| Définition de l'activité | Problèmes à résoudre |
| <ul style="list-style-type: none"> Produire une performance s'appuyant sur le verbe d'action SAUTER HAUT | <ul style="list-style-type: none"> Identifier les différents espaces athlétiques (zone d'élan et zone de réception, coté de l'élan et pied d'appel) Construire la notion de mesure pour mesurer ses performances Coordonner les actions motrices des bras et des jambes pour être plus efficace Identifier une course d'élan efficace (distance, vitesse et angle) |
| Enjeux de formation | Exigences minimales |
| <ul style="list-style-type: none"> Développer sa santé Connaître son corps pour agir en toute sécurité Connaître les règles de fonctionnement pour agir en autonomie et en toute sécurité (dispositifs, ateliers) Vivre et accepter différents rôles (sauteur, juge) | <ul style="list-style-type: none"> Espace de réception sécurisant Règles explicites de circulation et de sécurité Système de mesure adapté à l'âge (critères de réussite ayant du sens) |

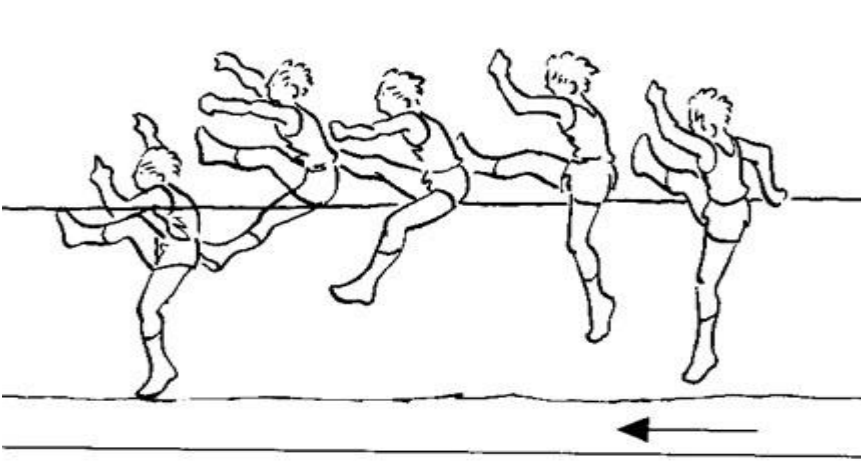
DEUX UNITÉS D'APPRENTISSAGE

| | UA 1 CYCLE 2 | | UA 2 CYCLE 3 | |
|-------------------|--|---------------------------|--|---------------------------|
| Sit. | <i>Compétences</i> | <i>Situations</i> | <i>Compétences</i> | <i>Situations</i> |
| | <ul style="list-style-type: none"> A l'issue de la maternelle Courir au moins 15 m en 5 secondes (au moins 3 fois) | | <ul style="list-style-type: none"> A l'issue du cycle 2 Courir 40 mètres en moins de 8 secondes | |
| 1 | <i>Déterminer progressivement son pied d'appel</i> | Sauter de face | <i>Déterminer progressivement son pied d'appel</i> | Sauter de face |
| 2 | <i>Dissocier les deux jambes</i> | Le saut en ciseaux | <i>Enchaîner un élan et un saut en ciseaux</i> | Enchaîner courir / sauter |
| 3 | <i>Enchaîner une course et un saut</i> | Enchaîner courir / sauter | <i>Déterminer sa distance d'élan et son axe</i> | Le bon élan |
| 4 | <i>Déterminer sa distance d'élan</i> | La bonne longueur | <i>Etalonner sa course d'élan</i> | La bonne arrivée |
| 5 | <i>Déterminer son axe de course</i> | Le bon angle | <i>Courir en accélération progressive</i> | Accélérer |
| 6 | <i>Réaliser une performance mesurée</i> | La performance | <i>Réaliser une performance mesurée</i> | La performance |
| Capable de | <ul style="list-style-type: none"> Franchir en ciseaux une hauteur d'au moins 70 cm sans toucher l'élastique (au moins 3 fois). | | <ul style="list-style-type: none"> Franchir en ciseaux une hauteur d'au moins 85 cm sans toucher l'élastique (au moins 3 fois). | |

RECOMMANDATIONS PARTICULIÈRES

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Lieu : stade, cour d'école, gymnase • Matériel : <ul style="list-style-type: none"> ○ Un mètre ○ Poteaux et élastiques ○ Tapis de réception (tapis bleu de 5cm ou plus épais ou fosse à sable si ratissée au préalable) ○ Prévoir deux sautoirs de préférence ○ Plusieurs plots ou coupelles pour matérialiser les départs des courses d'élan ○ Une liste nominative pour compiler les performances • Organisation de la classe de préférence en deux groupes, un par sautoir <ul style="list-style-type: none"> ○ Soit hétérogènes de par leurs performances ○ Soit homogènes de par leurs performances à l'issue de la première séance. Cela permet de s'entraîner sur une hauteur adaptée et de démarrer les prises de performance sur une hauteur aussi adaptée | <ul style="list-style-type: none"> • Sécurité / Organisation <ul style="list-style-type: none"> ○ Les tapis débordent sur le côté par rapport aux poteaux (au moins 50cm) ○ Vérifier régulièrement que les tapis sont joints ○ 2 colonnes selon le pied d'appel (à droite du sautoir si leur pied d'appel est le gauche) ○ Les élèves passent un par un ○ Ne s'élancer que lorsque le sautoir est vide ○ Sortir du sautoir sur les côtés ○ Ne pas croiser la course d'élan du suivant • Répétitions : <ul style="list-style-type: none"> ○ Plusieurs par situation et par évolution |
|---|---|

LE SAUT EN « CISEAUX »

| | | |
|---|---|--|
| <p>Une prise d'élan</p> <ul style="list-style-type: none"> • aux alentours de 7 foulées, • orientée approximativement à 30° • en légère accélération |  | <p>Impulsion sur le pied d'appel dans la zone d'impulsion</p> <p>La jambe d'élan est lancée et franchit l'élastique en premier tandis que la jambe d'appel produit sa poussée.</p> <p>Tandis que la jambe d'élan redescend, la jambe d'appel esquivé et franchit l'élastique.</p> <p>La jambe d'élan touche le tapis en premier.</p> |
|---|---|--|

TERMINOLOGIE UTILISEE POUR LES SITUATIONS

| | | | | |
|--|---------------------------------------|--------------------------|---|-----------------------|
| B : but, ce qu'il faut faire | CR : critère de réussite, gain | OR : organisation | R : règles càd droits et devoirs | E : évolutions |
| ME : Modalités d'exécution (critères de réalisation, conseils, exigences, comportement attendu) | | | | |