

# Les sauts





# Définition

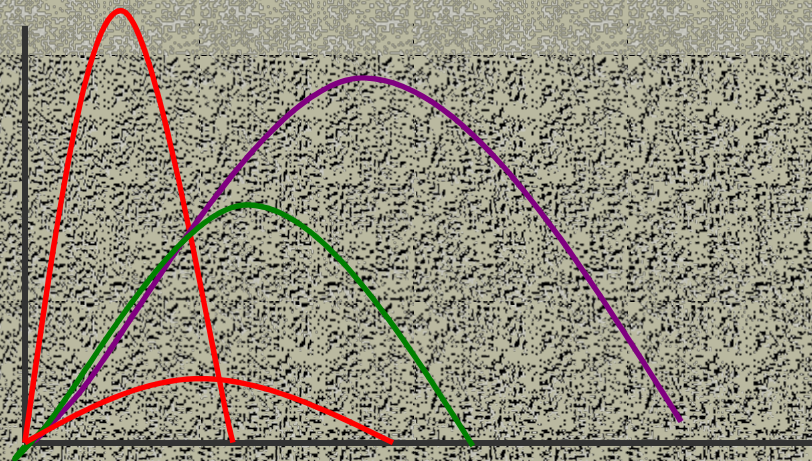
Sauter c'est projeter son corps, en le plaçant sur une trajectoire optimale et en lui transmettant une énergie. Le sauteur aura un projet qui sera différent selon l'activité :

- 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 :

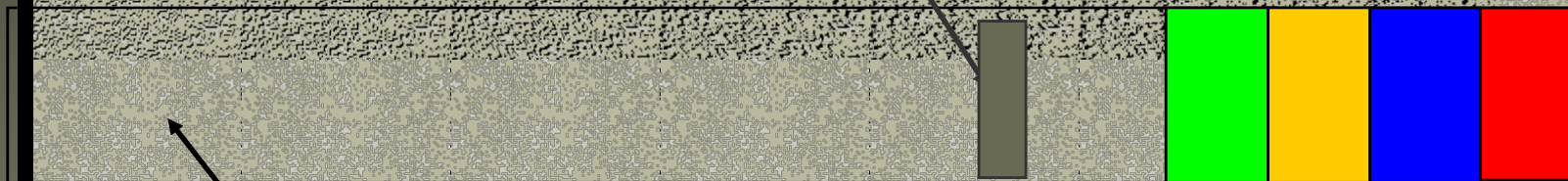
- Elan
- Impulsion
- Envol
- Réception



# 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.