

Longueur 3^{ème} N2

Séance 1

Présentation cycle + activité + sécurité notamment par la réalisation d'un échauffement efficace, et respect de la zone de réception.

Découverte des règles inhérentes au saut en longueur

Echauffement

- Mise en train avec course pendant au moins 5 minutes
- Montée Genoux, Talons Fesses, cloche pied droit, pied gauche, foulées bondissantes.
- Etirements

Objectifs	Exercices	Consignes	Critères de réussite
Echauffement	Course pendant 5 minutes	Je cours pendant 5 minutes sans m'arrêter.	Course sans arrêt.
Echauffement articulaire	Chevilles, genoux, bassin, dos, épaules, cou, poignets, doigts	-Je vais doucement et lentement, je ne force pas. - Je respecte un ordre pour ne rien oublier -J'effectue plusieurs fois les exercices en travaillant par séries sur chaque articulation (ex : 2x10)	Respect des consignes
Echauffement spécifique	Travail sur la piste d'athlétisme dans les 6 couloirs.	- Travail à son rythme, sans forcer, - Garder le regard horizontal, regarder la ligne d'arrivée. - S'équilibrer avec les bras - Bien souffler	Respect des séries : talons-fesses montée de genoux pas chassés, foulée bondissantes, pas croisés cloches pieds, accélérations.
Etirements musculaires	Etirement des ischio-jambiers, quadriceps, mollet, adducteurs, dos (allongement du rachis)	-sans temps de ressort ni mouvements brusques -tenir la position 8 secondes max - un minimum de 2 répétitions par étirement - souffler pendant l'étirement	Respect des consignes

Situation 1 Découverte du saut

But : Réaliser 3 sauts différents.

Consignes : 3 essais par type de sauts

- Sauts à pieds joints
- Saut avec appel 1 pied (droit et gauche)
- Saut après 3 appuis (droit-gauche-droit et gauche-droit-gauche)

Sécurité : Ne pas sauter si la zone de réception est occupée

CR: saut valide (ne pas marcher sur la planche d'appel)

CE : Je regarde vers l'avant au moment du saut. J'utilise mes bras en les lançant vers le haut et l'avant

Situation 2 Organiser sa réception

But : Sauter en sécurité

Consignes : Je me réceptionne groupé pieds-fesses au sol, mains vers l'avant.

CR : Réception 2 pieds

Situation 3 Prise de performance

But : Réaliser 3 sauts après une course de 5 à 7 pas.

Consignes : connaître les principes pour mesurer un saut (marque la plus proche de la planche d'appel)

CR : L'essai est valide et peut être mesuré. La réception se fait sur 2 pieds en amortissant avec les jambes.

Bilan :

Besoin :

Séance 2

Objectifs : Prendre un élan étalonné. Observer et aider un camarade.

Echauffement

- Mise en train avec course pendant au moins 5 minutes
- Montée Genoux, Talons Fesses, cloche pied droit, pied gauche, foulées bondissantes.
- Etirements

Situation 1

But : Connaitre sa marque.

Consignes : Les élèves sont par 2. Dans un premier temps dos au sautoir, l'élève court entre 8 et 12 foulées tandis qu'un observateur pose un repère à l'endroit où le coureur a posé son dernier appui. La situation est répétée, afin que le sauteur passe 3 fois de suite au même endroit.

Sécurité : Ne pas sauter si la zone de réception est occupée. Ne pas couper les couloirs de course d'élan.

CR: Pour le sauteur : Connaitre sa marque à l'issue de la situation. Retranscrire ce travail sur le sautoir en longueur. Pour l'observateur : renseigner son camarade sur son impulsion avec des critères simples.

Evolution : le nombre de foulée, ajouter une marque intermédiaire, rythmer sa course.

CE : *impulser du bon pied*

Situation 2 Prise de performance

But : Sauter le plus loin possible

Consignes : Utiliser une marque de départ. Le saut est valide.

Sécurité : Ne pas sauter si la zone de réception est occupée. Ne pas couper les couloirs de course d'élan.

CR: Réaliser la meilleure performance possible en arrivant près de la proche d'appel, sans mordre au moins 3 fois sur 5 lors des différents sauts.

Bilan :

Besoin :

Séance 3

Objectifs : Prendre une impulsion dans une zone déterminée après quelques pas d'élan. Savoir observer un camarade. Assumer des rôles sociaux.

Echauffement

- Mise en train avec course pendant au moins 5 minutes
- Montée Genoux, Talons Fesses, cloche pied droit, pied gauche, foulées bondissantes.
- Etirements

Situation 1

But : Courir, puis poser le pied dans la zone sans ralentir et sauter au delà du repère (Différents repères placés à 1m50, 2m, 2m50, 3m).

Consignes : Je change de repère uniquement quand je réussis celui d'avant. 3 essais à chaque longueur minimum. L'observateur indique si l'impulsion se fait dans la zone déterminée.

Sécurité : Ne pas sauter si la zone de réception est occupée. Ne pas couper les couloirs de course d'élan.

CR: La prise d'impulsion est réalisée dans la zone et le saut s'effectue vers l'avant au delà du repère.

CE : mettre son pied dans la zone d'impulsion. Sortir du sable par devant.

Situation 2 Prise de performance

But : Sauter le plus loin possible

Consignes : Le saut doit être valide

Sécurité : Ne pas sauter si la zone de réception est occupée. Ne pas couper les couloirs de course d'élan.

CR: Réaliser la meilleure performance possible en arrivant près de la planche d'appel, sans mordre, ni piétiner au moins 3 fois sur 5 lors des différents sauts.

Bilan :

Besoin :

Séance 4

Objectifs : Améliorer l'impulsion. Assumer des rôles sociaux. Observer dans le but de faire progresser les autres.

Echauffement

- Mise en train avec course pendant au moins 5 minutes
- Montée Genoux, Talons Fesses, cloche pied droit, pied gauche, foulées bondissantes.
- Etirements

Situation 1

But : Travailler l'action rapide du pied au sol (Griffé) avec impulsion vers l'avant.

Consignes: sur les haies basses, 2 appuis entre les haies, reprise active après le franchissement, appuis brefs au sol, bassin haut, course relâchée, être léger, tête droite

CR: Ne pas décélérer entre les haies, pas de course basse

CE: *Le genou de la jambe libre est haut et en avant (au niveau du bassin). Les épaules montent et sont relâchées. Il y a synchronisation bras-jambes.*

Evolution : 3 appuis entre les haies (= changement de pied) puis augmenter le nombre d'appuis entre les haies et rechercher un rythme de plus en plus rapide

Situation 2

But : Chercher à impulser vers le haut

Consignes : Sauter au delà de l'obstacle situé à 1m après la zone d'impulsion, 2 hauteurs différentes

Sécurité : Ne pas sauter si la zone de réception est occupée. Ne pas couper les couloirs de course d'élan.

CR: Ne pas ralentir à l'impulsion, ne pas toucher l'obstacle, réception 2 pieds

CE : *sauter « haut et loin », griffer (amortissement bref), pousser : Le genou jambe libre monte vers l'avant et le haut (Hauteur du bassin), montée des épaules et des bras, bassin fixé et placé, tronc droit, menton vers l'avant et le haut.
Impression d'être catapulté*

Situation 3 Prise de performance

But : Sauter le plus loin possible

Consignes : saut valide. Les élèves doivent passer aux différents rôles pour valider ou mesurer un saut, ratisser la zone de réception, observer un camarade.

CR: Réaliser la meilleure performance possible

Bilan :

Besoin :

Séance 5

Objectifs : Améliorer l'impulsion. Appliquer les règles de fonctionnement et assumer les différents rôles sociaux.

Echauffement

- Mise en train avec course pendant au moins 5 minutes
- Montée Genoux, Talons Fesses, cloche pied droit, pied gauche, foulées bondissantes.
- Etirements

Situation 1

But : Sauter haut et loin (Rechercher une orientation de l'impulsion)

Consignes : Sauter par-dessus les plots situé 1m après la zone d'impulsion, 2 hauteurs différentes, ou fixer un point de repère dans le sable difficile à atteindre (ex record de Mike Powel à 8,95 m en 1991, ou Galina Chistyakova à 7,52m en 1988.)

Sécurité : Ne pas sauter si la zone de réception est occupée. Ne pas couper les couloirs de course d'élan.

CR: Rester dans l'angle de saut, réception 2 pieds

*CE : sauter « haut et loin », griffer (amortissement bref), « pousser » Le genoux de la jambe libre monte vers l'avant et vers le haut (à hauteur du bassin), montée des épaules et des bras, bassin fixé et placé, tronc droit, menton vers l'avant et le haut.
Impression d'être « catapulté »*

Situation 2 Prise de performance

But : Sauter le plus loin possible

Consignes : Le saut est valide. Sauter HAUT et LOIN. Les élèves doivent passer aux différents rôles pour valider ou mesurer un saut, ratisser la zone de réception, observer un camarade.

Sécurité : Ne pas sauter si la zone de réception est occupée

CR: Réaliser la meilleure performance possible en se grandissant vers le haut.

Bilan :

Besoin :

Séance 6

Objectifs : Améliorer la course d'élan. Observer dans le but de faire progresser les autres.

Echauffement

- Mise en train avec course pendant au moins 5 minutes
- Montée Genoux, Talons Fesses, cloche pied droit, pied gauche, foulées bondissantes.
- Etirements

Situation 1

But : Augmenter progressivement la vitesse de sa course d'élan

Consignes : rythmer la fin de sa course d'élan vitesse optimale (=utilisable) sur les 3 derniers appuis

Sécurité : Vigilance zone de réception et couloir de course

CR: Arriver dans la zone d'impulsion sans ralentir, ni piétiner.

CE : courir sur la pointe des pieds, en accélérant progressivement pour arriver vite dans la zone d'impulsion

Situation 2 Prise de performance

But : Sauter le plus loin possible

Consignes : saut valide. Les élèves doivent passer aux différents rôles pour valider ou mesurer un saut, ratisser la zone de réception, observer un camarade.

Sécurité : Vigilance zone de réception et couloir de course

CR: Réaliser la meilleure performance possible en arrivant à pleine vitesse dans la zone d'impulsion

Bilan :

Besoin :

Séance 7

Objectifs : Améliorer le mouvement des bras.

Echauffement

- Mise en train avec course pendant au moins 5 minutes
- Montée Genoux, Talons Fesses, cloche pied droit, pied gauche, foulées bondissantes.
- Etirements

Situation 1

But : « Soulever » ses bras lors du saut

Consignes : bloquer les bras au niveau des yeux, possible aménagement avec un témoin de relais dans les mains puis sans

CR: Sauter en soulevant bras et épaules

CE : *Se grandir vers le haut, s'élever en regardant loin devant*

Situation 2 Prise de performance

But : Sauter le plus loin possible

Consignes : saut valide

Sécurité : Vigilance zone de réception et couloir de course

CR: Réaliser la meilleure performance possible avec soulèvement des bras

Bilan :

Besoin :

Séance 8

Objectifs : Première évaluation.

Echauffement

- Mise en train avec course pendant au moins 5 minutes
- Montée Genoux, Talons Fesses, cloche pied droit, pied gauche, foulées bondissantes.
- Etirements

Situation 1

But : Réaliser la meilleure performance possible

Consignes : saut valide

Sécurité : Vigilance zone de réception et couloir de course

CR: Réaliser la meilleure performance possible

Bilan :

Besoin :

Séance 9

Objectifs : Deuxième évaluation.

Echauffement

- Mise en train avec course pendant au moins 5 minutes
- Montée Genoux, Talons Fesses, cloche pied droit, pied gauche, foulées bondissantes.
- Etirements

Situation 1

But : Réaliser la meilleure performance possible

Consignes : Un groupe observe un autre groupe sur les critères de l'évaluation

CR : Gain de temps (indice de transmission)

Bilan :

Besoin :