

Saut en longueur

Activité support: sauts (sauter loin)

Cycle 1

Compétence: réaliser une action que l'on peut mesurer.

Objectifs pour le maître: amener les élèves à lier course/impulsion (différencier course et saut), sauter loin, maîtriser le déséquilibre.

But pour l'élève: atteindre la zone la plus éloignée (sauter loin) après élan.

Matériel/organisation:

Ce qui serait préférable c'est un bac à sable pour matérialiser les zones de réception.

En cas de travail à l'intérieur, utiliser des tapis.

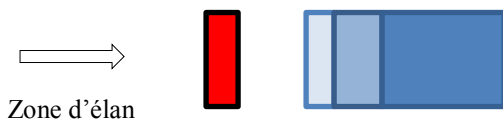
Une zone d'élan (5 à 6m).

Une zone d'appel (environ 50 cm de largeur).

3 zones de réception: 30 à 50 cm – 60 à 90 cm – au-delà de cette 2ème zone.

Déroulement/consigne:

Courir et sauter le plus loin possible dans le sable (ou sur les tapis) à partir de la zone rouge. Arriver sans tomber.



Critères de réussite:

- impulsion dans la zone d'appel,
- réussir la situation 3 fois sur 5,
- réception équilibrée.

Comportements attendus:

- enchaînement course/saut,
- impulsion dans la zone d'appel rouge,
- réception 'équilibrée',
- différenciation foulées de course et saut.

Comportements à améliorer:

- saut pieds joints,
- pas de liaison course/saut (temps d'arrêt après la course ou pas de saut),
- pas (ou peu) d'élan,
- zone d'appel non utilisée.

Variables:

- saut sans élan,
- dimensions de la zone d'appel,
- dimensions des zones de réception.

Variantes:

- déterminer une zone interdite à franchir située après la zone d'appel,
- tendre un élastique à franchir (hauteur = 10 cm environ) après l'appel en début de zone de réception.

Bilan/remarques: