



SAUTS

ACTIVITE : hauteur (rouleau ventral)

TITRE DE LA LECON : réaliser des sauts

I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Les classes de 1^{ère} de ton lycée prennent part aux sélections de saut en hauteur avec la technique du rouleau ventral. Tes amis retenus et toi vous décidez de :

- Faire un échauffement adapté
- Produire les meilleures performances
- Respecter les règles afférentes à la technique du rouleau ventral.
- Assumer des rôles d'officiel

II- CONTENU DE LA LECON

1-Définition

Le saut en hauteur est un saut à dominante verticale qui consiste à s'élever au-dessus du sol pour franchir une barre ou un élastique le plus possible.

2-Les bienfaits :

L'activité de saut permet de :

- développer la détente, la force musculaire, la vitesse, la souplesse, la coordination motrice
- améliorer la concentration.
- améliorer la gestion du stress

3-Règles de pratique, règles d'hygiènes et de sécurités :

- Course d'élan Progressivement accélérée
- Oblique
- Pose du pied dans la zone d'appel
- Rotation autour de la corde
- Réception dans la fosse face à l'élastique
- Porter une tenue adaptée à la pratique du saut en hauteur
- Boire de l'eau à petite gorgée pendant et après l'effort

***Echauffement général et spécifique au début de la pratique**

Progressifs, dynamique et adapté au rouleau ventral suivie d'étirements musculaires et assouplissements articulaires :

- faire des petites courses sur place
- faire des élévations de genou
- exécuter des talons aux fesses
- faire des exercices de flexion de jambes
- étirements de jambes
- exécuter des exercices d'étirements : torsion et détorsion du tronc
- faire des sursauts
- passer l'élastique avec les 2 pieds à 30cm du sol
- passer l'élastique avec le cloche pied
- mimer le franchissement à l'arrêt

*** Pratique de l'activité**

- courir de manière oblique progressivement accélérée sur 6 à 8 foulées
- prendre l'impulsion dans la zone d'appels sans crisper
- s enrouler autour de l'élastique
- Réception face à la corde

***Récupération de l'effort à la fin de la pratique**

Exécuter des exercices lents, souples et coordonnés :

- Grandir sur la pointe des pieds, tirer les bras vers l'arrière et revenir
- S asseoir, une jambe tendue et l'autre pliée vers l'extérieure, descendre le buste
Vers la jambe tendue

III-ACTIVITE D'APPLICATION

Ton professeurs d'EPS t invite à venir assister à sa séance d'EPS avec ses élèves de la classe de 1ere C.

Il demande à ses élèves de franchir l'élastique après une course d'élan Progressivement accélérée de 6 à 8 foulée.

-Dites-nous quel type d'activité les élèves de la classe de 1ere C s'apprêtent à pratiquer ?

IV-SITUATION D’EVALUATION

Vous êtes choisis par votre professeur à prendre part aux sélections de saut en hauteur avec la technique du rouleau ventral. Tes amis retenus te demandent de les aider à

- S'échauffer5 points
- Produire les meilleures performances.....10 points
- Respecter les règles afférentes à la technique du rouleau ventral.....2 points
- Assumer des rôles d'officiel3 points

V-EXERCICES

1- Activité d'application

Avant la pratique du saut en hauteur, votre professeur vous demande :

- Définir le saut hauteur puis Identifier ces différentes phases

2- Activité d'application

Afin de réaliser le rouleau ventral, le professeur vous demande de :

- faire une course d'élan progressivement accélérée de 6 à 8 foulées, monter, s'enrouler autour de l'élastique à plusieurs reprises et Réceptionner face à l'élastique.

3- Activité d'application

A la fin de la leçon du saut en hauteur, votre professeur vous demande de :

- sauter en rouleau ventral dans sa forme globale après 10 foulées.

VI-2 situations d'évaluation + corrigés

Situation 1

- Vous êtes en fin de leçon de saut en hauteur, ton professeur te choisit pour préparer ton groupe.
Tu dois amener tes amis à :
 - 1- Citer les bienfaits de la pratique du saut en hauteur
 - 2- Citer les différentes étapes du saut en hauteur
 - 3- Produire un saut en hauteur

Corrigé

Les bienfaits	Bienfaits : L'activité de saut permet de : - développer la détente, la force musculaire, la vitesse, la souplesse, la coordination motrice - améliorer la concentration. - améliorer la gestion du stress
Les différentes étapes	<ul style="list-style-type: none">- Course d'élan- Impulsion- Franchissement- Réception

Situation 2

- Ta classe de 1ère c est qualifiée pour les phases finales de la compétition d'athlétisme de saut, vous désirez gagner alors Tu aides tes camarades à :
- 1- Citer les différentes phases du saut en hauteur
 - 2- Donner les critères de réalisation du saut en rouleau ventral
 - 3- Réaliser un échauffement adapté à la pratique du saut en hauteur
 - 4- Evaluer leur prestation

Corrigé

les différentes phases	<ul style="list-style-type: none">- Course d'élan- Impulsion- Franchissement- Réception
les critères de réalisation	<ul style="list-style-type: none">- Course d'élan Progressivement accélérée- Oblique- Pose du pied dans la zone d'appel- Rotation autour de la corde- Réception dans la fosse face à l'élastique
un échauffement adapté	<ul style="list-style-type: none">- Faire des petites courses sur place,- Faire des élévations de genou,- exécuter des talons aux fesses- Faire des exercices de flexions de jambes,- marches canard- faire des multi sauts- Exécuter des exercices d'étirements : torsions et détorsions du tronc- Monter le genou vers la poitrine et changer de jambe- Étirer les talons vers les fesses en station debout- Passer l'élastique avec les deux pieds 30cm du sol- Passer l'élastique en cloche pied à 30cm de sol- mimer le franchissement à l'arrêt-

IV. DOCUMENTATION

- L'échauffement général et spécifique doit être exécuté avant toute activité
- Le matériel de saut : la planche d'appel, la fosse
- Utiliser les critères de réalisation pour faciliter les acquisitions
- Faire un nombre suffisant de répétitions
- Pratiquer l'activité sur un sautoir sécurisé