

EPS

1^{ère}

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE



Triple saut

ACTIVITE : Triple – saut

TITRE DE LA LECON : Réaliser des sauts

I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Les classes de 1^{ère} de ton établissement sont particulièrement concernées par les sélections au triple saut. Les élèves de la 1^{ère} C 4 sont déterminés à être retenus pour cette compétition.

Ils s'attèlent à :

- S'échauffer
- Produire les meilleures performances
- Respecter les règles afférentes au triple saut
- Assumer des rôles d'officiel

II-CONTENU DE LA LECON

1-Définition :

Le triple saut consiste à sauter la plus grande distance horizontale possible après une course d'élan de 3 bonds :

- le cloche pieds
- la foulée bondissante
- le saut en longueur

2-Bienfaits :

L'activité de saut permet de :

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

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

- Course d'élan Progressivement accélérée
- Pose du pied sur la planche d'appel
- Réaliser les 3 bonds (le cloche pied –la foulée bondissante-le saut en longueur)
- L'extension du corps et réception dans la fosse
- Porter une tenue adaptée à la pratique du triple saut
- 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 triple saut 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
- exécuter des exercices d'étirements : torsion et détorsion du tronc
- faire des sursauts

*** Pratique de l'activité**

Course d élan –Impulsion-Suspension –Réception :

- Courir de manière rectiligne, progressivement accélérée sur 6 à 8 foulées et prendre l'impulsion sur la planche d'appel.
- réaliser les 3 bonds : droit-droit-gauche ou gauche –gauche –droit 2 pieds
- Faire des sauts en extension vers l'avant
- _faire des sauts avec ouverture et fermeture du tronc
- réceptionner dans la fosse

***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
- jambes écarts tirer sur les bras basculer sur le coté

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 1ère C4.

Il demande à ses élèves d'effectuer un saut horizontal après une course d'élan Progressivement accélérée de 6 à 8 foulée

en réalisant le cloche pied –la foulée bondissante et le saut en longueur.

-Dites-nous quel type d'activité les élèves de la classe de 1èreC4 s'apprêtent à pratiquer ?

-Donner la définition de cette activité

IV-SITUATION D'EVALUATION

Les classes de 1ère de ton établissement sont particulièrement concernées par les sélections au triple saut pour l'OISSU. Les élèves de la 1èreC4 sont déterminés à être retenus pour cette compétition.

Ils te demandent de les aider à :

- Faire un échauffement adapté
- Produire les meilleures performances
- Respecter les règles afférentes au triple saut
- Assumer des rôles d'officiel
-

V-EXERCICES

1-Activité d'application

Avant la pratique du triple saut, votre professeur vous demande de :

- Définir le triple saut et Identifier ses différentes phases

2-Activité d'application

Afin de réaliser le triple saut, le professeur vous demande de :

- faire une course d'élan progressivement accélérée de 6 à 8 foulées
- à partir de la planche d'appel réaliser les 3 bonds : droit-droit-gauche ou gauche –gauche - droit
- Se projeter en extension à distance de son appui
- réceptionner grouper dans la fosse

3-Activité d'application

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

Exécuter le triple saut dans sa forme globale.

VI-SITUATIONS D'EVALUATION + CORRIGES

1- Situation

- Vous êtes en fin de leçon de triple saut, ton professeur te choisit pour préparer ton groupe.

Vous devez :

- 1- Citer les bienfaits de la pratique du triple saut
- 2- Citer les différentes étapes du triple saut
- 3- Produire un triple saut

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.
Différentes étapes	- Course d'élan - Impulsion - Suspension - Réception

Situation 2

- Ta classe est qualifiée pour les phases finales de la compétition d'athlétisme, Tu aides tes camarades à :
- 1- Citer les différentes phases du triple saut
 - 2- Donner les critères de réalisation du triple saut
 - 3- Réaliser un échauffement adapté à la pratique du triple saut
 - 4- Evaluer leur prestation

Corrigé

les différentes phases du saut en longueur	- Course d'élan - Impulsion - Suspension - Réception
les critères de réalisation du saut en longueur	- Course d'élan progressivement accélérée - Pose du pied dans la zone d'appel - Réaliser une égalité des 3 bonds - Equilibrée - Extension du corps Ramené tardif des jambes vers l'avant
Un échauffement adapté au saut en longueur	- Faire des petites courses sur place, - Faire des élévations de genou, - Exécuter des talons aux fesses - Faire des exercices de flexions de jambes, - Multi sauts - Multi bonds - Marche de canard exécuter des exercices d'étirements : torsions et détorsions du tronc

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