

EPS

Tle

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE



SAUTS

ACTIVITE : hauteur (rouleau ventral)

TITRE DE LA LECON : réaliser des sauts

I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Les classes de Tle 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 :

- Vous échauffer
- 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'hygiène 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 crispier
- 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 Tle.

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 Tle 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 : <ul style="list-style-type: none">- 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 Tle 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- mime le franchissement à l'arrêt-

VII-DOCUMENTATION

- L'échauffement général et spécifique doit être exécuté avant toute activité
- Le matériel de saut : élastique, la fosse et les 2 poteaux, un matelas