

EPS

Terminale

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE



## TRIPLE SAUT

**ACTIVITE : Triple – saut**

**TITRE DE LA LECON : Réaliser des sauts**

### I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Les classes de Tle de ton établissement sont particulièrement concernées par les sélections au triple saut. Les élèves de la TC 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 10 à 12, 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 10 à 12 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 écartées tirer sur les bras basculer sur le côté

### **III-ACTIVITE D'APPLICATION**

Ta professeure d'EPS t'invite à venir assister à sa séance d'EPS avec ses élèves de la classe de TleC1.

Il demande à ses élèves d'effectuer un saut horizontal après une course d'élan Progressivement accélérée de 10 à 12 foulées

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 TleC1 s'apprêtent à pratiquer ?

-Donner la définition de cette activité

### **IV-SITUATION D'EVALUATION**

Les classes de Tle de ton établissement sont particulièrement concernées par les sélections au triple saut pour l'OISSU. Les élèves de la Tle A4 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 10 à 12 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 groupé 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	<b>Bienfaits :</b> L'activité de saut permet de : <ul style="list-style-type: none"><li>- développer la détente, la force musculaire, la vitesse, la souplesse, la coordination motrice</li><li>- améliorer la concentration.</li></ul>
Différentes étapes	<ul style="list-style-type: none"><li>- Course d'élan</li><li>- Impulsion</li><li>- Suspension</li><li>- Réception</li></ul>

### 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

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Course d'élan</li><li>- Impulsion</li><li>- Suspension</li><li>- Réception</li></ul>
--	--

les différentes phases du saut en longueur	
les critères de réalisation du saut en longueur	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Course d'élan progressivement accélérée</li> <li>- Pose du pied dans la zone d'appel</li> <li>- Réaliser une égalité des 3 bonds</li> <li>- Equilibrée</li> <li>- Extension du corps</li> </ul> Ramené tardif des jambes vers l'avant
Un échauffement adapté au saut en longueur	<ul style="list-style-type: none"> <li>- faire des petites courses sur place,</li> <li>- faire des élévations de genou,</li> <li>- exécuter des talons aux fesses</li> <li>- faire des exercices de flexions de jambes,</li> <li>- multi sauts</li> <li>- multi bonds</li> <li>- marche de canard</li> </ul> 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