

EPS

Tle

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE



SAUT EN LONGUEUR

ACTIVITE : saut en longueur

TITRE DE LA LECON : Réaliser des sauts

I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Les classes de Tle C prennent part aux sélections du saut en longueur. Tes amis sélectionnés et toi vous décidez de :

- Vous échauffer
- Exécuter un échauffement adapté
- Produire les meilleures performances
- respecter les règles afférentes au saut en longueur

II- CONTENU DE LA LECON

1-Definition

Le saut en longueur est une activité athlétique qui consiste à sauter le plus loin possible après une course d'élan de 10 à 12 foulées, dans une fosse en prenant appui sur une planche

2-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
- Pose du pied dans la zone d'appel
- L'extension du corps et réception dans la fosse
- Porter une tenue adaptée à la pratique du saut en longueur
- 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 saut en longueur 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.
- faire des sauts en extension vers l'avant
- faire des sauts en ciseau de jambes 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 TleC1.

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

-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 saut en longueur pour l'OISSU . Les élèves de la Tle C1 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 saut en longueur
- assumer des rôles d'officiel

V-EXERCICES

1-Activité d'application

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

- Définir le saut en longueur et Identifier ses différentes phases

2-Activité d'application

Afin de réaliser le saut en longueur, le professeur vous demande de :

- faire une course d'élan progressivement accélérée de 6 à 8 foulées
- s'élever au-dessus du sol après un appui dans la zone d'appel
- Se projeter en extension ou en ciseau de jambe à distance de son appui
- réceptionner groupé dans la fosse

3-Activité d'application

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

Exécuter le saut en longueur dans sa forme globale après 10 foulées.

VI-SITUATIONS D'EVALUATION + CORRIGES

- 1-Situation

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

Vous devez :

- 1-Définir le saut en longueur
- 2-Citer les bienfaits de la pratique du saut en longueur
- 3-Citer les différentes étapes du saut en longueur
- 4-Produire un saut en longueur

Corrigé

Définition	Le saut en longueur est une activité athlétique qui consiste à sauter le plus loin possible après une course d'élan, dans un bac à sable en prenant appui sur une planche
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 est qualifiée pour les phases finales de la compétition d'athlétisme, Tu aides tes camarades à :
- 1-Citer les différentes phases du saut en longueur
 - 2-Donner les critères de réalisation du saut en longueur
 - 3-Réaliser un échauffement adapté à la pratique du saut en longueur
 - 4-Evaluer leur prestation

Corrigé

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

les différentes phases du saut en longueur	
les critères de réalisation du saut en longueur	<ul style="list-style-type: none"> - Course d'élan Progressivement accélérée - Pose du pied dans la zone d'appel - Equilibré - Extension du corps - Ciseau de jambes : changement de jambes en suspension - Réception groupée
Un échauffement adapté au saut en longueur	<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, - multi sauts - multi bonds - marche de canard <p>exécuter des exercices d'étirements : torsions et détorsions du tronc</p>

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

