

# ATHLETISME : Objectif : Préparer et mettre en œuvre au choix la séance 1 ou la séance 2

## Séance 1

### Découverte du saut en hauteur par une exploration ouverte du milieu

Les élèves investissent le milieu aménagé avec une consigne ouverte (découverte du milieu), ou semi-ouverte sous forme de parcours, d'ateliers. Le matériel proposé devra être suffisamment riche et diversifié pour proposer aux enfants de multiples solutions motrices **dans la course d'élan, la prise d'appel, le saut proprement dit et la réception** (Franchissement de bancs, de poutres, de plinths, de blocs de mousse... avec possibilité d'appuis manuels sur l'objet à franchir...franchissement d'élastiques, de barres avec ou sans élan. Idem avec prise d'appel sur un tremplin, un trampoline... Franchissement de mini-haies, de chaises, franchissements latéral, frontal, dorsal, tête la première... Saut sans élan, avec élan, 1 pied, pieds joints de marches, d'espaliers, de chaises ou bancs (réception dessus)...

Présence de tapis ou non (la réception va déterminer la nature des sauts)).

#### Variation des courses d'élan

- . Dans la longueur de celles-ci (sans élan, avec 1 pas d'élan, plusieurs pas d'élan, avec des marques au sol...)
- . Dans la nature des courses (cloche-pied, pieds joints, petits pas, multi-bonds, avec des balancements des bras plus ou moins amples, avec les bras collés au corps...)
- . Dans les vitesses différentes des courses
- . Dans le rythme des courses (vitesse constante, accélération progressive...décélération)

#### Variation de l'impulsion, la prise d'appel

- . dans la nature de celle-ci (transformation d'une énergie horizontale en énergie verticale)
- . dans la variété (impulsion à 2 pieds, à 1 pied, pied droit, pied gauche)
- . dans son angulation (conditionné par la course d'élan : prise d'appel frontale, latérale)
- . dans la surface du pied servant d'impulsion (talon, pointe, déroulé du pied...)

1/ Demander aux élèves de réaliser le saut de leur choix, mais correspondant aux définitions suivantes :

Nom des sauts donnés par l'enseignant	Explication du saut (à partir de leurs représentations)	Elan ?	Prise d'appel 1 pied ou 2 pieds ?	Réception ?	Le saut me permet de sauter haut ?
<i>Le saut canard</i> <i>Le saut du crabe</i> <i>Le saut enroulé</i> <i>Le vol plané</i> <i>Le saut de la grenouille</i> <i>Le saut pop corn</i> <i>Le saut de la tortue</i> <i>Le saut des ciseaux</i> <i>Le saut arrière</i>	<i>Ex. « Je cours vers l'avant comme si je plongeais à la piscine »</i>	<i>oui</i>	<i>2 pieds</i>	<i>sur le ventre</i>	<i>oui mais aussi en longueur</i>

A partir de ces expérimentations, amenez les élèves à :

- à répertorier les différentes formes de sauts en hauteur trouvés
- à les comparer en terme « d'efficacité de sauts vers la hauteur », en dégagant les avantages et les inconvénients, les points communs, et les différences

- à repérer ceux qui sont "conditionnés" :

1. par la course d'élan (frontale, latérale)...

2. par l'impulsion (1 pied ou deux pieds) (puis rayer l'impulsion sur 2 pieds qui est interdite en saut en hauteur)

Pour aller vers une technique de saut :

- Saut en ciseaux ou ventral = course latérale

- Saut en Fosbury = course en courbes sur les 3 derniers appuis.

- OBJECTIFS :**
- Prendre une impulsion à 1 ou à 2 pieds
  - Vaincre l'appréhension de la chute dorsale
  - Prendre une impulsion à 2 pieds avec une chute dorsale
  - Assumer un rôle de pareur

**Mise en train possible :**

- a/ Les enfants courent dans le gymnase, au signal, prise d'appel 2 pieds, impulsion verticale, bras en l'air.  
 b/ Idem, un signal (1 frappe dans les mains), impulsion verticale sur 1 pied, un autre signal (2 frappes dans les mains) impulsion verticale sur 2 pieds.  
 c/ Enchaîner 3 jeux de marelle avec balisage fictif : 3 x appel 1 pied, 1 x appel 2 pieds écart, 1 x appel 1 pied, 1 x appel 2 pieds écart...  
 d/ Idem en changeant de pied d'appel.  
 e/ Déplacement dans le gymnase en alternant saut impulsion 1 pied, saut impulsion 2 pieds.  
 f/ etc...

**JEUX PROPOSES:**

(Possibilité de vivre ces jeux en ateliers)

Rendre bien explicite pour l'enfant la tâche à accomplir et les critères de réussite

**Jeu 1**

Dispositif :

X groupes de 6 élèves, 4 cerceaux bleus, 4 cerceaux rouges par groupe.

But du jeu :

- Pour chaque groupe, franchir la ligne des 8 cerceaux en alternant 1 pied dans cerceau rouge, 2 pieds dans cerceau bleu.
- Idem, avec cerceaux mélangés.

**Jeu 1 bis**

Dispositif :

Cerceaux de 3 couleurs différentes.

But du jeu :

Création libre des enfants sur des sauts "1 pied, pieds joints, pieds écart..." en fonction de couleurs...  
 Un enfant donne le code choisi, les autres réalisent et on tourne.

**Jeu 2**

Dispositif :

- 1 groupe de 4 élèves sur 1 gros tapis de mousse ( un groupe de 2 élèves va à l'extrémité d'un tapis, l'autre groupe de 2 élèves à l'autre extrémité/ Un élève réalise, l'autre regarde et évalue)
- 1 deuxième groupe de 4 élèves sur 1 gros tapis de mousse (idem organisation)
- 2 plinths à faible hauteur (par rapport au gros tapis de mousse)

Buts : 1/ Chute dorsale du et sur le tapis de mousse.

2/ Chute dorsale du plinth sur le tapis de mousse, à plat dos jambes fléchies en l'air)

Critères de réussite :

- Sans regarder en arrière
- Menton dans la poitrine
- Bras croisés
- Corps tendu à la chute.

**Jeu 2 bis**

Idem avec cette fois impulsion et saut arrière sur le tapis

Critères de réussite :

- Flexion, bras devant soi
- Impulsion (sans regarder en arrière)
- Pas de cassé du bassin en arrière, ni de cambré dans le saut
- Bassin au-dessus des épaules
- Chute (plat dos, jambes fléchies ne touchant pas le tapis, bras en l'air)