

Analyse et traitement didactique

saut en longueur

Définition:

Le saut en longueur est une activité athlétique de performance dont le but est de franchir la plus grande distance horizontale possible.



Logique Interne:

Le saut en longueur consiste à se projeter dans l'espace pour franchir la plus grande distance possible, en un seul bond après une course d'élan, une prise d'appel sur une marque (planche) et une réception dans une fosse.

Enjeu de Formation:

Dans le domaine moteur :

- Développer la capacité de la perception du corps dans l'espace et le temps
- Développement des capacités organiques.
- Développement des capacités de maîtrise des déplacements.
- Développement de l'équilibre général, la coordination général et la vitesse de la réaction.

Enjeu de Formation:

Dans le domaine cognitif :

- Développement de la connaissance de vocabulaire en rapport avec le corps humain, les termes proposés au saut ainsi que le règlement relatif à l'activité.

Enjeu de Formation:

Dans le domaine socio-affectif :

- confiance en soit, prise de l'initiative et la maîtrise émotionnelle.



Principes et Règles D'action

1-La course d'élan :

- Doit être progressivement accélérée.
- Le rythme d'appui s'accélère, les appuis brefs en fin de course.
- La course doit être relâchée.
- La vitesse optimale, obtenue dans les 3 dernières foulées.

L'avant dernier appui :

- C'est un point clé parmi d'autres du saut en longueur.
- Un abaissement plus ou moins grand du centre de gravité sur l'avant dernière foulée.

La dernière foulée :

- Elle est plus courte que l'avant dernière foulée.
- Elle a la conséquence :
 - *D'un aboutissement court du CG sur l'avant dernier appui.
 - *D'un rythme parfait sur les 3 derniers appuis.

2- L'impulsion :

***Le griffé :** Le pied d'appel posé en avant du bassin dans l'axe de la course dans un mouvement de la griffé. Le pied d'appel se rabat sur la planche d'appel dans un mouvement très rapide en rasant.

***La poussée :** l'athlète doit avoir l'impression d'être catapulté vers l'avant puis de plonger la poussée en suspension.

3- La suspension :



4- La réception



Problème Fondamental

Le problème fondamental est de réaliser un enchaînement d'actions afin de se placer sur une trajectoire permettant d'atterrir loin.



Les comportements des élèves:

Lors de leur pratique quotidienne dans l'activité saut en longueur, les enseignants d'E.P.S sont fréquemment amenés à observer le comportement spontané et typique de beaucoup d'élèves.



Comportements observés:

- Course d'élan**
- Impulsion**
- Réception**

Comportements observés:

Course d'élan

- L'élève piétine devant la zone d'appel.
- L'élève ralentit avant de donner l'impulsion.
- L'élève, entraîné par sa vitesse, ne donne plus d'impulsion.

Comportements observés:

Obstacles à franchir (ce qui est à modifier):

- Avoir une course accélérée et régulière (foulées régulières).
- Conserver la vitesse créée pour sauter.
- Trouver sa vitesse optimale permettant de donner une impulsion.

Comportements observés:

Ce qui est à apprendre:

- Enchaîner course rapide et impulsion sans rupture.
- Accepter le déséquilibre pour acquérir et utiliser sa vitesse pour sauter.

Comportements observés:

Situations d'apprentissage

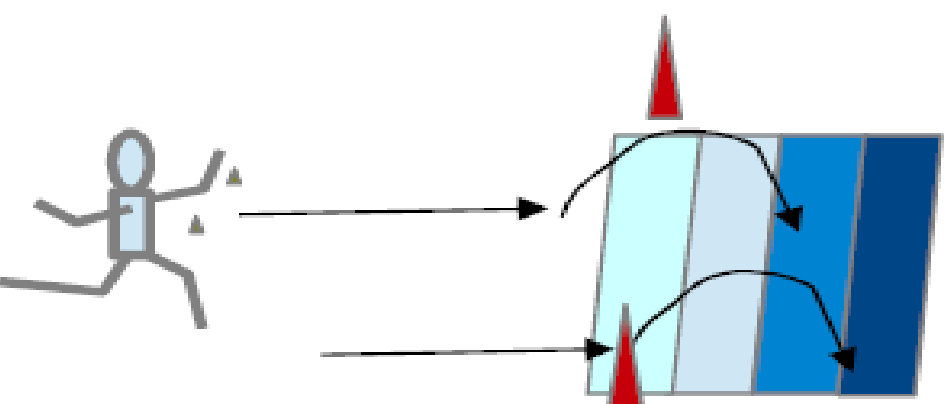
Ce qui est à faire:

S1 → Rythme

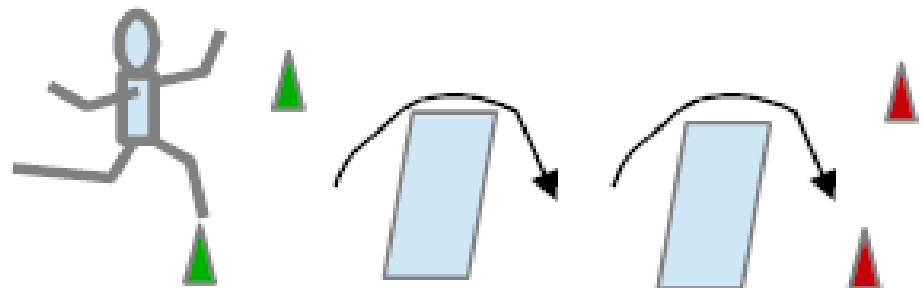
S2 → L'hippodrome

S3 → Elan

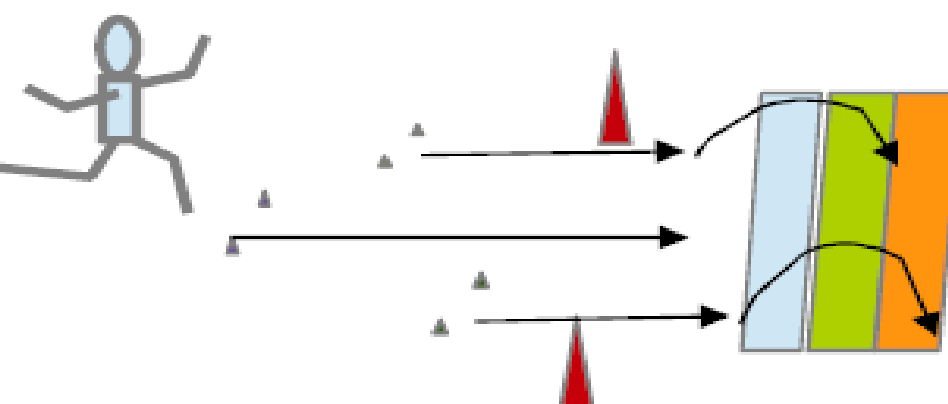
S1: Rythme

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Les élèves sont par deux. Un élève prend sa course d'élan, et l'autre frappe dans ses mains le rythme lors de chaque appui du coureur.</p> <p>Une zone d'impulsion est matérialisée. Le saut s'achève sur un tapis de réception ou dans un bac à sable.</p> <p>(Course d'élan de 6 ou 8 foulées)</p> 	<p>Le coureur : « Prends de la vitesse pour sauter loin ».</p> <p>L'observateur : « Frappe le rythme de la course ».</p>	<p>Le rythme de la course marqué par le frappé des mains s'accélère.</p> <p><i>l'élève connaît la distance de sa course d'élan. (Prise de marque possible : ex : marque au sol, feuille...).</i></p>	<p>L'élève observateur devra pouvoir dire si le rythme est en accélération, régulier ou en décélération. Distance courte de 10 à 12 m.</p> <p>L'observateur peut scander avec sa voix la course d'élan : P a n/p a n/pan/pan/pan / droit !</p>

S2: L'hippodrome

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p data-bbox="25 456 789 614">S'élaner et accélérer pour franchir l'obstacle : 2 fossés successifs. Distance de 10 à 15 m.</p>  <p>The diagram illustrates a running obstacle course. On the left, a stick figure is shown in a running pose, moving towards two rectangular obstacles. The first obstacle is preceded by a green triangle, and the second is followed by a red triangle. Arched arrows above each obstacle indicate the jumping motion. The distance between the start and the first obstacle is marked with a green triangle, and the distance between the second obstacle and the end is marked with a red triangle.</p>	<p data-bbox="1006 499 1401 828">« Accélère ta course d'élan et franchis les obstacles donnés en allant le plus loin possible. »</p>	<p data-bbox="1447 456 1834 785">L'élève parvient à franchir les deux obstacles avec recherche de vitesse entre les deux obstacles.</p> <p data-bbox="1447 942 1809 1056"><i>prendre mesure de distances</i></p> <p data-bbox="1447 1099 1809 1270"><i>Nombre d'impulsion plus important.</i></p>	<p data-bbox="1888 456 2471 571">Privilégier l'impulsion et l'élévation pour sauter loin.</p> <p data-bbox="1888 671 2471 828">Privilégier le déséquilibre vers l'avant pour enchaîner avec une reprise d'élan.</p> <p data-bbox="1888 871 2420 985">Réaliser une succession d'impulsions :</p> <p data-bbox="1888 1028 2471 1142">Ex : 4 foulées /impulsion/4 foulées/ impulsion...</p>

S3: Elan

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>3 ou 4 dispositifs de saut avec des longueurs de course d'élan différentes. Aménagement des zones de réception permettant l'appréciation de la performance. Les élèves sont par deux : un sauteur et un observateur. Le sauteur fait plusieurs essais sur chaque dispositif, de façon à ce qu'il puisse apprécier l'efficacité de son élan.</p>  <p>The diagram shows a stick figure runner on the left. Three horizontal arrows of varying lengths point to three vertical landing zones on the right, colored light blue, green, and orange from left to right. Small black triangles mark the start of each run. Red triangles are placed above and below the landing zones to indicate measurement points.</p>	<p>« Fais plusieurs essais sur chaque zone d'élan et tu détermineras quelle est la course la plus efficace. »</p>	<p>L'élève trouve la course d'élan qui lui convient.</p> <p><i>prendre mesure de distance</i></p>	<p>Conseil : pour sauter loin, il est préférable de ne pas prendre un élan trop long ou trop court.</p> <p><i>4 couloirs : distances de 9m/12m/15m/18m</i></p> <p><i>Au cours des différents essais l'élève trouvera le couloir qui lui permet de sauter le plus loin.</i></p>

Critères de réussite:

- Connaître la longueur de sa course d'élan.
- Conserver la vitesse tout au long de sa course d'élan.

Comportements observés:

Impulsion

- L'élève n'est pas sur son bon pied d'appel.
- L'élève donne son impulsion hors de la zone d'appel.
- L'élève est déséquilibré au moment de l'impulsion vers l'avant, l'arrière ou le côté.

Comportements observés:

Obstacles à franchir (ce qui est à modifier):

- Régularité des foulées dans la course d'élan.
- Méconnaissance de son pied d'appel.
- Utiliser sa vitesse pour donner une impulsion efficace.
- Rester équilibré pendant le saut.

Comportements observés:

Ce qui est à apprendre :

- Avoir une impulsion optimale vers le haut et l'avant.
- Utiliser les segments libres (bras, jambes) pour rester équilibré.

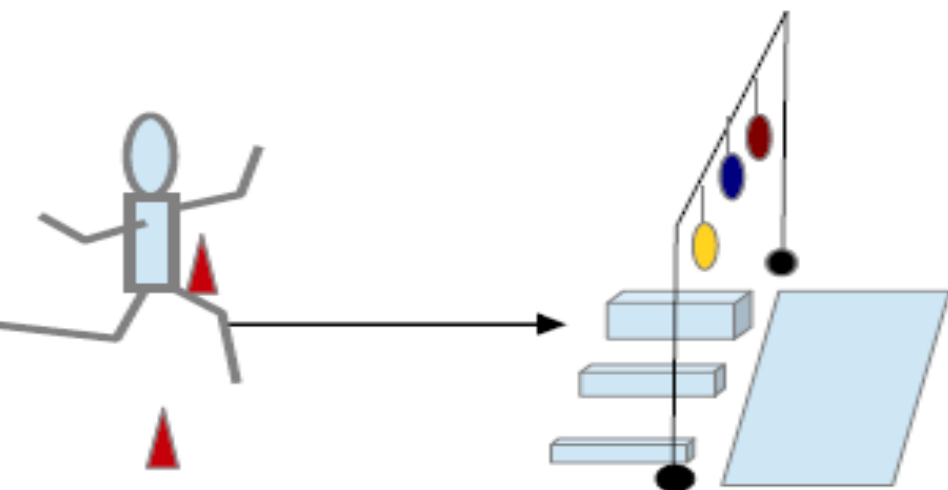
Comportements observés:

Situations d'apprentissage

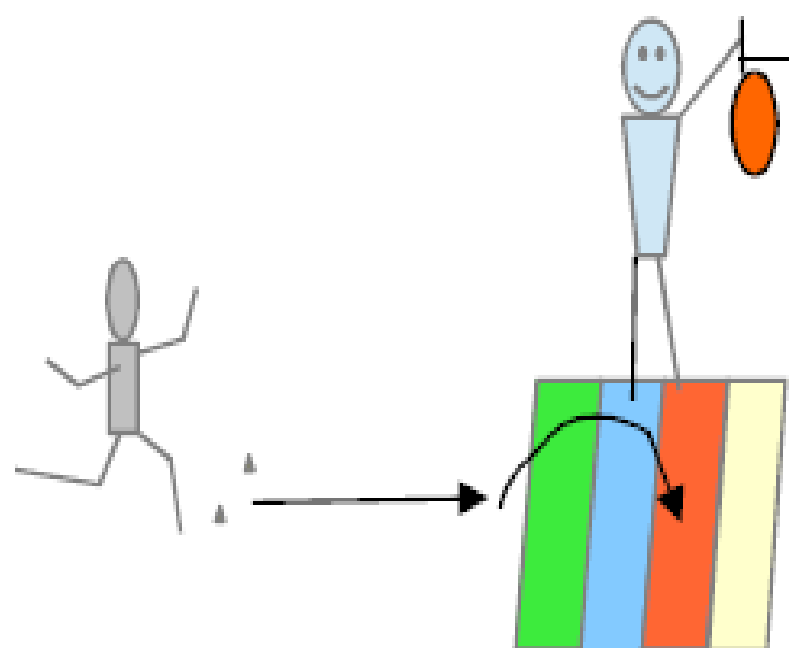
Ce qui est à faire:

- S4 → L'escalier
- S5 → Les foulards 1
- S6 → Les foulards 2
- S7 → Tête foulard

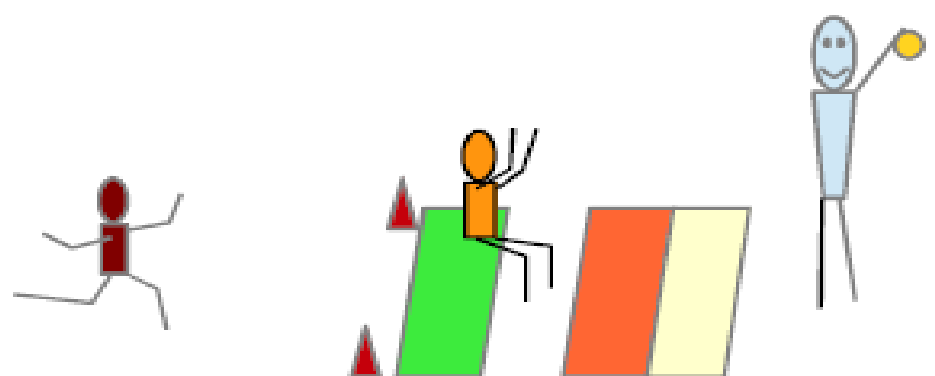
S4: L'escalier

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>L'élève court et prend appel sur un plinth d'impulsion. Des ballons suspendus près de la zone d'impulsion à hauteurs différentes.</p> 	<p>« Touche les ballons suspendus. »</p>	<p>L'élève touche le ballon.</p> <p><i>- l'élève annonce la couleur du ballon</i></p>	<p>Regarder loin et haut pour aller loin.</p>

S5: Les foulards 1

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p data-bbox="25 514 930 699">Plusieurs couloirs, des observateurs. L'enseignant ou l'élève montre un foulard (couleur) au moment de l'impulsion.</p> 	<p data-bbox="1006 571 1388 813">« Saute de la zone d'appel et donne la couleur du foulard. »</p>	<p data-bbox="1439 514 1809 628">Donne la bonne couleur.</p> <p data-bbox="1439 699 1821 828">Met le pied dans la zone d'appel.</p>	<p data-bbox="1885 514 2369 571">Regarder loin et haut.</p>

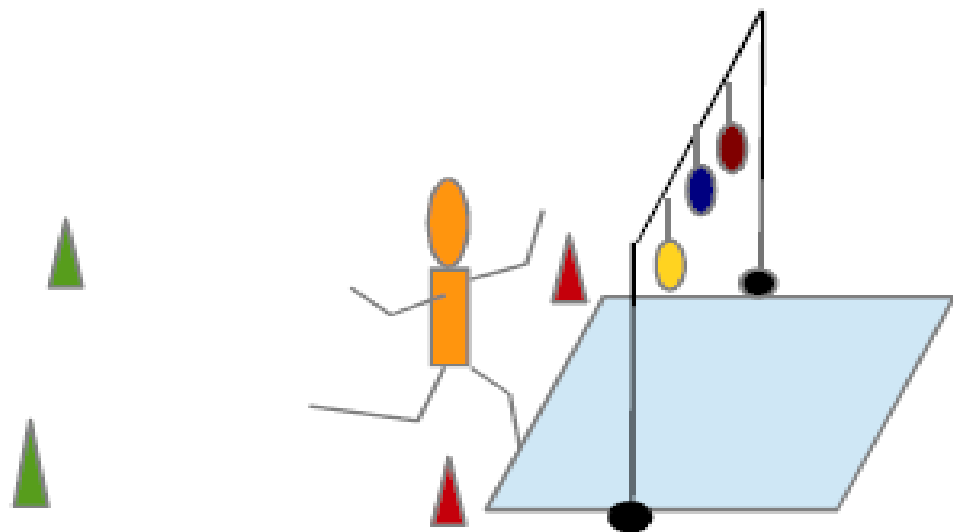
S6: Les foulards 2

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Par groupes de deux enfants. Le sauteur prend son élan, et lors de la suspension, le maître ou un autre élève montre un foulard. L'élève devra en indiquer la couleur. On recherchera la meilleure performance en gardant le regard au loin.</p> 	<p>« Saute et repère la couleur du foulard. »</p>	<p>L'élève donne la couleur du foulard.</p>	<p>Regarder loin et haut lors de la suspension. Modifier la couleur du foulard pour chaque essai.</p>

S7: Tête foulard

Le sauteur prend son élan et cherche à sauter le plus loin possible pour toucher avec la tête les foulards suspendus.

Placer à 1m après la zone d'appel, de chaque côté de la fosse des poteaux de saut et l'élastique auquel sont accrochés des foulards (hauteur : taille moyenne des enfants + 30cm).



« Saute et touche le foulard avec la tête. »

L'élève produit une impulsion vers le haut.

Regarder loin et haut lors de la suspension.

Critères de réussite:

- Connaître et utiliser toujours son même pied d'appel.
- Arriver dans la zone d'appel.
- Enchaîner course et impulsion.
- Regarder haut et loin.
- Regarder loin devant.

Comportements observés:

Réception

- L'élève, emporté par sa vitesse, bascule vers l'avant à la réception.

Comportements observés:

Obstacles à franchir (ce qui est à modifier):

- L'équilibre pendant l'envol.

Comportements observés:

Ce qui est à apprendre :

- Se redresser pendant l'envol pour se réceptionner sur ses deux pieds.
- Maintenir la tonicité lors de la réception.

Comportements observés:

Situations d'apprentissage

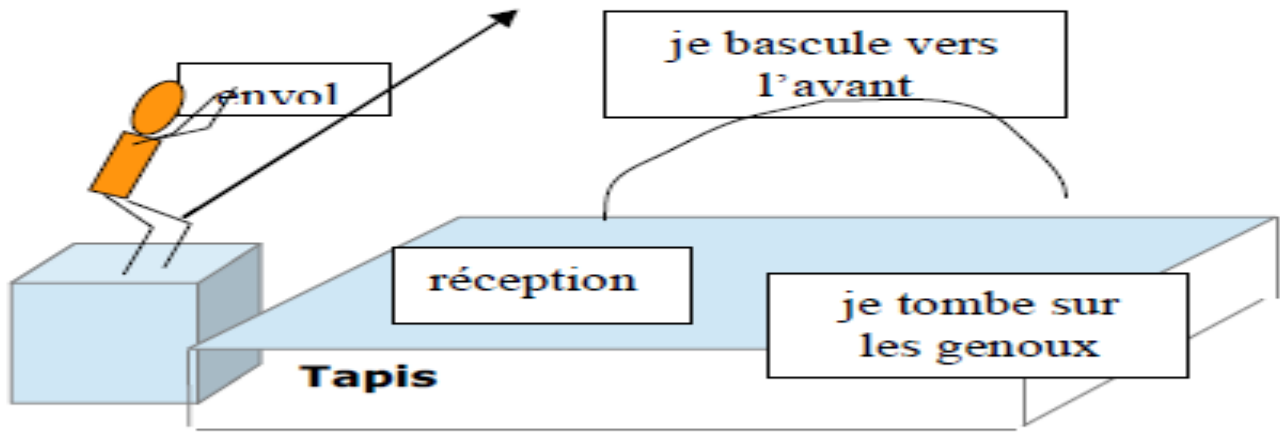
Ce qui est à faire:

S9 → Réception

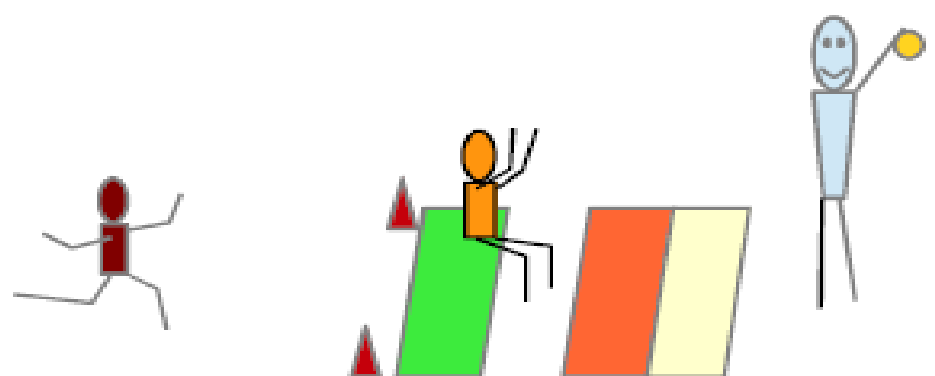
S6 → Les foulards 2

S10 → Les 3 sauts


S9: Réception

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p data-bbox="12 392 1261 492">A partir d'un banc ou d'une table, sauter fléchi pieds joints, pour arriver dans une zone assez loin sur tapis de réception ou fosse de sable.</p> 	<p data-bbox="1324 721 1592 935">« Envole-toi le plus longtemps possible dans la zone. »</p>	<p data-bbox="1643 742 1949 956">L'élève est capable d'enchaîner le mouvement vers l'avant à la réception.</p>	<p data-bbox="2000 763 2535 942">Le plinth ou tremplin prolonge le « temps d'envol », ce qui permet à l'élève d'organiser sa position.</p>

S6: Les foulards 2

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Par groupes de deux enfants. Le sauteur prend son élan, et lors de la suspension, le maître ou un autre élève montre un foulard. L'élève devra en indiquer la couleur. On recherchera la meilleure performance en gardant le regard au loin.</p> 	<p>« Saute et repère la couleur du foulard. »</p>	<p>L'élève donne la couleur du foulard.</p>	<p>Regarder loin et haut lors de la suspension. Modifier la couleur du foulard pour chaque essai.</p>

S10: Les 3 sauts

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p data-bbox="25 421 1095 535">Courir, prendre appel sur un plinth ou sur un tremplin. Se réceptionner sur un tapis ou dans un sautoir.</p>  <p data-bbox="25 1228 828 1263"><i>Rq. : Appel surélevé 10/15cm ou tremplin</i></p>	<p data-bbox="1223 728 1541 1071">« Envole-toi le plus longtemps possible en prenant l'impulsion sur le plinth pour atteindre une zone de couleur. »</p>	<p data-bbox="1605 706 1923 971">L'élève conserve de la vitesse pour franchir la distance totale le plus vite possible.</p>	<p data-bbox="2012 728 2484 842">L'élève essaie de reprendre une course après réception.</p> <p data-bbox="1987 878 2509 1071">Un observateur annonce la couleur de la zone de réception (tendre vers des couleurs identiques pour chaque saut).</p>

Critères de réussite:

- Conserver les bras en avant.
- Se réceptionner sur ses pieds joints.

Conclusion:

**Exercices d'athlétisme
enfants de 9 à 11 ans**

**"Le saut en longueur"
2 ème Partie : le Saut**

**avec Caroline Honoré
Diplômée STAPS
(avosmarques63.fr)**

actibloöm

Merci pour votre attention

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. These shapes are primarily located on the right side of the frame, creating a modern, layered effect. The text 'Merci pour votre attention' is centered horizontally and rendered in a dark green, rounded, sans-serif font.