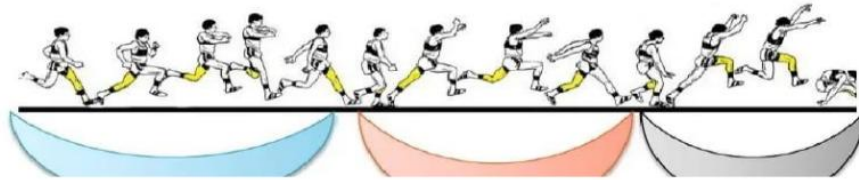


ANALYSE ET TRAITEMENT DIDACTIQUE DE TRIPLE SAUT



DÉFINITION :

Le triple saut est une épreuve d'athlétisme où les athlètes enchaînent trois sauts successifs après une course d'élan. Le premier saut se fait en cloche-pied, suivi d'une foulée bondissante et enfin d'un saut en longueur. L'objectif est de parcourir la plus grande distance possible en combinant ces trois sauts. Les athlètes prennent leur impulsion depuis une planche située à une distance prédéterminée (9, 11 ou 13 mètres).

LOGIQUE INTERNE :

- LA PERFORMANCE
 - PIED D'APPEL
 - PLACHE D'APPEL
-
- **LES 3 SAUTS :** (cloche-pied, foulée bondissante, saut en longueur).

SITUATION D'APPRENTISSAGE :

Situation 1 : Cloche-pied



- **But :** Apprendre l'équilibre et la coordination.
- **Consignes :** Sauter en avant sur un pied, garder l'équilibre à l'atterrissage.

- **Organisation :** Groupes petits, repères au sol, tapis de gym.

Situation 2 : Foulée de bondissement



-
- **But :** Améliorer la vitesse et la puissance.
 - **Consignes :** Faire des foulées en lançant alternativement les jambes.
 - **Organisation :** Pratique individuelle ou en binômes, sur une piste.

Situation 3 : Saut en longueur.



- **But :** Préparer au saut du triple saut.
- **Consignes :** Prendre de l'élan, sauter en longueur, atterrir dans un bac à sable.
- **Organisation :** Groupes petits, repères au sol, bac à sable ou matelas.

WWW.