

La connaissance préalable de la présentation des unités d'apprentissage est nécessaire à leur utilisation

Pour choisir l'UA adaptée aux élèves, partir de leurs pratiques antérieures **ou** du cycle indiqué  
L'exemple d'UA de 6 séances proposé peut se dérouler différemment voire durer plus longtemps

### Exemple d'Unité d'Apprentissage / Séances de 35 '

A titre indicatif, chaque situation est représentée proportionnellement à sa durée

#### Séance 1

Situation 1 et évolutions 1, 2, 3, 4 et 5	Situation 6 : prise de performances
---	-------------------------------------

#### Séance 2

Situation 2 et évolution 1
----------------------------

#### Séance 3

Situation 3	Evolution 1 de la situation 6 : prise de performances
-------------	---

#### Séance 4

Situation 4 et évolution 1
----------------------------

#### Séance 5

Situation 5 et évolution 1
----------------------------

#### Séance 6

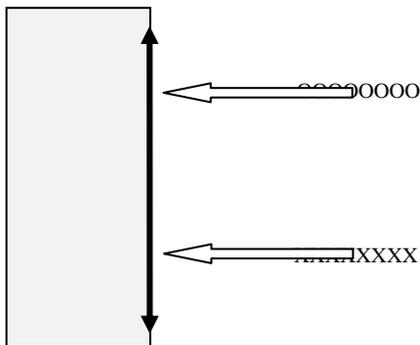
Evolutions 4 et 5 de la situation 1	Evolution 2 de la situation 6 : prise de performances
-------------------------------------	---

### 6 situations pour réaliser 6 séances

#### Situation 1

#### Sauter de face

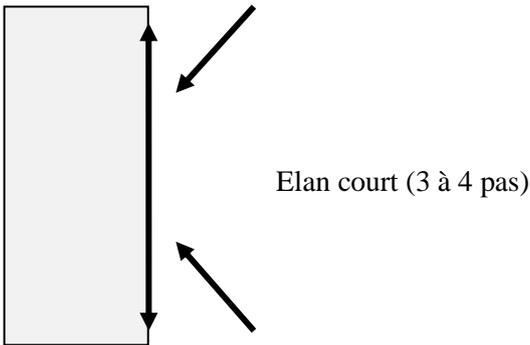
#### Déterminer progressivement son pied d'appel

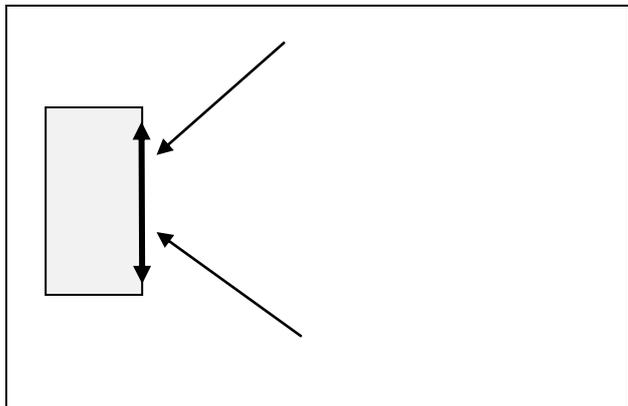
	<p><b>But :</b> - Franchir l'élastique</p> <p><b>Critère de Réussite :</b> - Ne pas le toucher</p> <p><b>Organisation :</b> -Elastique bas (30cm)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-2 colonnes face à l'élastique</li> <li>-Les élèves passent par deux</li> <li>-Ne s'élancer que lorsque le sautoir est vide</li> <li>-Sortir du sautoir sur les coté</li> <li>-Ne pas croiser la course d'élan du suivant</li> <li>-Nombreux essais</li> </ul> <p><b>ME :</b> -Sauter comme l'on veut</p> <p><b>Evolution :</b> -1 Appel et franchissement à 2 pieds « rebondir »</p> <p>-2 Appel à 1 pied (1fois gauche, 1fois droit) arrivée à 2 pieds</p> <p>-3 Appel à 1 pied (1fois G, 1 fois DT) arrivée à sur le même pied « cloche pied »continuer la course »</p> <p>-4 Appel à 1 pied (1fois G, 1 fois DT) arrivée à sur le pied opposé « continuer la course »</p> <p>-5 Idem évolution 4 mais le pied de son choix (<b>Pied d'appel</b>)</p>
---	---

#### Situation 2

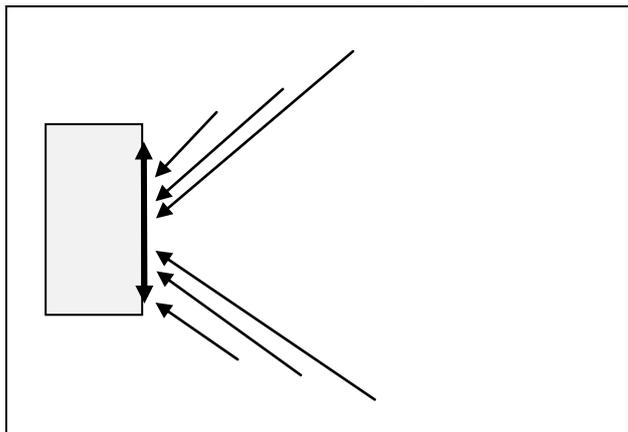
#### Le saut en ciseaux

#### Dissocier les deux jambes

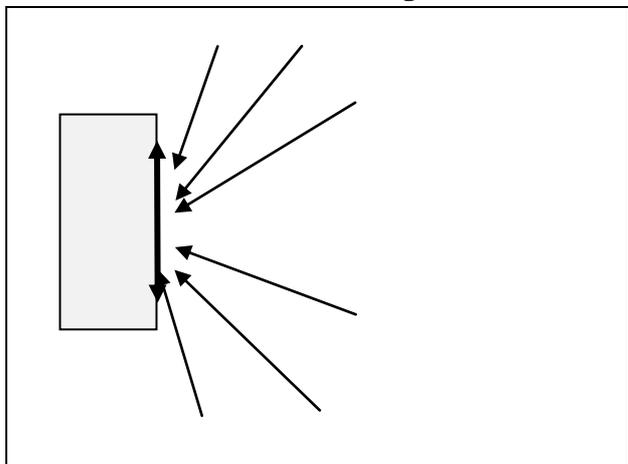
	<p><b>B :</b> Franchir en « ciseaux » après un court élan (3 à 4 pas)</p> <p><b>CR :</b> Retomber sur la jambe libre (pas la jambe du pied d'appel)</p> <p><b>R :</b> -Démarrer l'élan en positionnant son pied d'appel devant</p> <p><b>OR:</b> - Les élèves sont en colonne du côté opposé à leur pied d'appel (à droite du sautoir si leur pied d'appel est le gauche)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Elastique bas (30cm)</li> <li>-Les élèves passent un par un</li> <li>-Ne s'élancer que lorsque le sautoir est vide</li> <li>-Sortir du sautoir sur les côtés</li> <li>-Ne pas croiser la course d'élan du suivant</li> <li>-Deux essais</li> </ul> <p><b>ME :</b> Impulsion sur le pied d'appel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dissociation des deux jambes</li> </ul> <p><b>E :</b> -1 Augmenter la hauteur de 10cm après le passage de chacun</p>
---	--

**Situation 3****Enchaîner courir / sauter****Enchaîner une course et un saut**

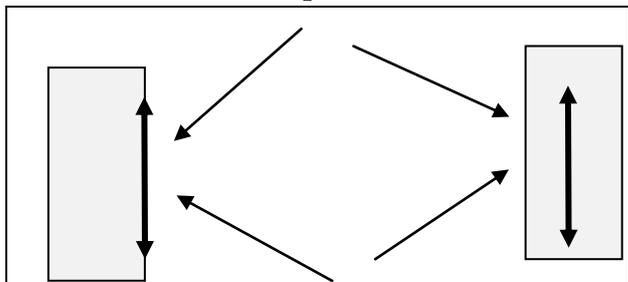
- B** : -Sauter en ciseaux en prenant un élan après être arrivé sur le « bon pied »  
**CR** : -Ne pas toucher l'élastique  
**R** : - La distance d'élan est libre  
 -Démarrer l'élan en positionnant son pied d'appel devant  
**OR** : -Hauteur d'élastique à adapter au groupe  
 -Les élèves passent un par un  
 -Ne s'élancer que lorsque le sautoir est vide  
 -Sortir du sautoir sur les côtés  
 -Ne pas croiser la course d'élan du suivant  
 -Deux essais  
**ME** : -Ne pas s'arrêter avant l'impulsion

**Situation 4****La bonne longueur****Déterminer sa distance d'élan**

- B** : -Sauter en ciseaux en prenant un élan après être arrivé sur le « bon pied »  
**CR** : -Ne pas toucher l'élastique  
**R** : - La distance d'élan est libre  
 -Démarrer l'élan en positionnant son pied d'appel devant  
**OR** : -3 plots de chaque côté à approximativement 3, 7 et 12 pas  
 -Essayer plusieurs fois les 3 distances  
 -Idem précédemment  
**ME** : -Ne pas s'arrêter avant l'impulsion  
**E** : -1 Augmenter la hauteur après le passage de chacun  
 -Chacun a choisi au préalable sa bonne distance

**Situation 5****Le bon angle****Déterminer son axe de course**

- B** : -Sauter en ciseaux en prenant un élan après être arrivé sur le « bon pied »  
**CR** : -Ne pas toucher l'élastique  
**R** : -Démarrer l'élan en positionnant son pied d'appel devant  
**OR** : -3 plots de chaque côté qui matérialisent des angles différents de course d'élan (approximativement 20°, 45° et 80°)  
 -Essayer plusieurs fois les 3 angles  
 -Idem précédemment  
**ME** : -Ne pas s'arrêter avant l'impulsion  
**E** : -1 Augmenter la hauteur après le passage de chacun  
 -Chacun a choisi au préalable sa bonne distance et son bon angle

**Situation 6****La performance****Réaliser une performance mesurée**

- B** : -Franchir l'élastique  
**CR** : -Ne pas le toucher  
**OR** : -**Idem**  
 -Un essai par hauteur  
 -10cm d'intervalle entre chaque hauteur  
 -Noter la meilleure performance de chacun  
**ME** : -Impulsion sur le pied d'appel  
**E** : -1 5cm d'intervalle entre chaque hauteur -Un essai par hauteur  
 -2 5cm d'intervalle entre chaque hauteur -Trois essais par hauteur

**L'ISSUE DE L'UNITÉ D'APPRENTISSAGE, LA MAJORITÉ DES ÉLÈVES EST CAPABLE DE**

- **Franchir en ciseaux une hauteur d'au moins 70 cm sans toucher l'élastique (au moins 3 fois).**