

<b>Définition de l'activité</b>	<b>Problèmes à résoudre</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Produire une performance s'appuyant sur le verbe d'action sauter loin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coordonner des actions : enchaîner courir et sauter</li> <li>Construire l'espace athlétique : zone d'élan et zone de réception</li> <li>Construire la notion de mesure : distance d'élan, mesurer une performance</li> </ul>
<b>Enjeux de formation</b>	<b>Exigences minimales</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Développer sa santé</li> <li>Connaître son corps pour agir en toute sécurité</li> <li>Connaître les règles de fonctionnement pour agir en autonomie et en toute sécurité (dispositifs, ateliers)</li> <li>Vivre et accepter différents rôles (sauteur, juge/arbitre)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espaces matérialisés (zones d'élan et de saut identifiées)</li> <li>Espaces orientés</li> <li>Règles explicites de circulation et de sécurité</li> <li>Systèmes de mesure adapté à l'âge (critères de réussite ayant du sens)</li> </ul>

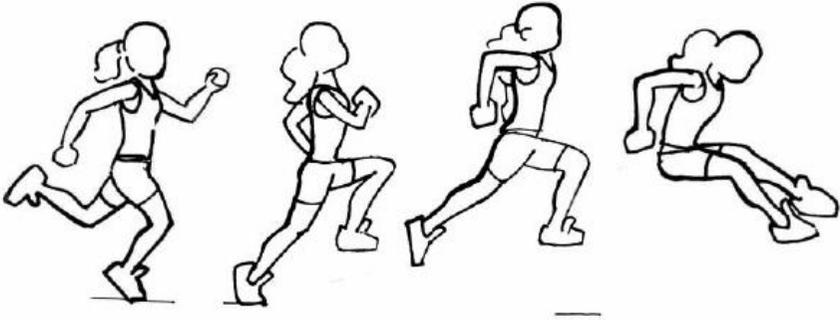
## DEUX UNITÉS D'APPRENTISSAGES

	UA 1 CYCLE 2		UA 2 CYCLE 3	
Sit.	Compétences	Situations	Compétences	Situations
	<ul style="list-style-type: none"> <li>A l'issue de la maternelle : Sauter au moins un mètre et arriver sur les pieds.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>A l'issue du cycle 2 : Sauter au-delà de 1m70 (au moins 3 fois)</li> </ul>	
1	<i>Sauter en prenant appel sur un pied</i>	1 Franchir la rivière	<i>Prendre une impulsion sur le pied d'appel</i>	Le bon pied
2	<i>Enchaîner un appel et un saut</i>	Franchir l'obstacle	<i>Réaliser un élan en accélération</i>	La bonne distance
3	<i>Enchaîner courir et sauter</i>	Le crescendo	<i>Réaliser un élan étalonné</i>	Étalonner sa course d'élan
4	<i>Déterminer son pied d'appel</i>	Le bon pied	<i>Réaliser une trajectoire vers le haut</i>	La bonne hauteur
5	<i>Enchaîner course, pied d'appel et impulsion</i>	Enchaîner	<i>Construire une trajectoire vers le haut et l'avant</i>	Vers l'avant
6	<i>Optimiser toutes ses ressources</i>	La performance	<i>Optimiser toutes ses ressources</i>	La performance
Capable de	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauter au-delà de 1m70 (au moins 3 fois)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauter au-delà de 2m20 (au moins trois fois)</li> </ul>	

## RECOMMANDATIONS PARTICULIÈRES

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lieu</b> : stade, cours d'école, gymnase</li> <li>• <b>Matériel</b> :             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Un décamètre</li> <li>○ Poteaux et élastiques</li> <li>○ Fosse à sable ou <u>tapis de réception (tapis bleu de 5cm) (9 tapis formant un rectangle de 6 m x 3m)</u></li> <li>○ Prévoir deux sautoirs si 2 élèves seulement sautent simultanément</li> <li>○ Plusieurs plots ou coupelles pour matérialiser les départs des courses d'élan ou bandes adhésives pour les tapis</li> <li>○ Une liste nominative pour compiler les performances</li> </ul> </li> <li>• <b>Répétitions</b> :             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Plusieurs par situations et par évolutions</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Organisation</b> de préférence de la classe en deux groupes, un par sautoir             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Trois sauteurs simultanément par sautoir</li> <li>○ Groupes hétérogènes ou homogènes de par leurs performances à l'issue de la première séance</li> </ul> </li> <li>• <b>Sécurité / Organisation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fosse à sable, vérifier en arrivant qu'aucun objet ne s'y trouve et que la fosse est ratissée</li> <li>○ Tapis, vérifier en permanence qu'ils restent joints</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> </ul> </li> </ul>
--	--

### LE SAUT EN LONGUEUR

<p>Une prise d'élan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aux alentours de 7 foulées,</li> <li>• en accélération</li> </ul>		<p>Impulsion sur le pied d'appel dans la zone d'impulsion (planche d'appel)</p> <p>La jambe d'élan est lancée vers l'avant et le haut tandis que la jambe d'appel produit sa poussée.</p> <p>Tandis que la jambe d'élan redescend, la jambe d'appel la rejoint.</p> <p>Les deux pieds touchent le sol ensemble</p>
--	---	--

### TERMINOLOGIE UTILISEE POUR LES SITUATIONS

<b>B</b> : but, ce qu'il faut faire <b>CR</b> : critère de réussite, gain <b>OR</b> : organisation <b>R</b> : règles càd droits et devoirs <b>E</b> : évolutions <b>ME</b> : Modalités d'exécution (critères de réalisation, conseils, exigences, comportement attendu)
--