

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

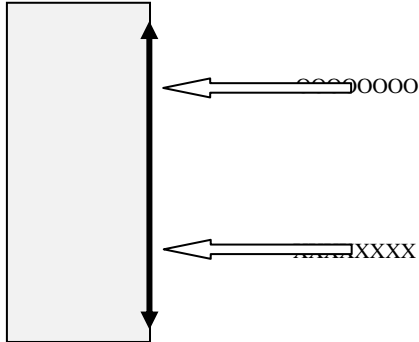
Evolutions 4 et 5 de la situation 1	Evolution 2 de la situation 6 : prise de performances
-------------------------------------	---

6 situations pour réaliser 6 séances

Situation 1

Sauter de face

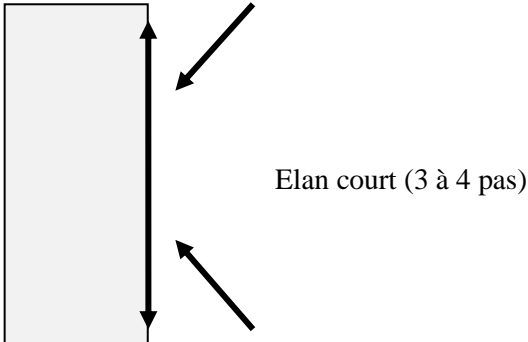
Déterminer progressivement son pied d'appel

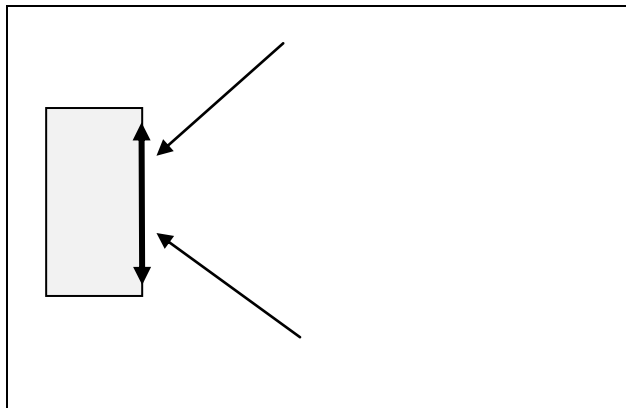
	<p>But : - Franchir l'élastique</p> <p>Critère de Réussite : - Ne pas le toucher</p> <p>Organisation : -Elastique bas (30cm)</p> <ul style="list-style-type: none"> -2 colonnes face à l'élastique -Les élèves passent par deux -Ne s'élancer que lorsque le sautoir est vide -Sortir du sautoir sur les coté -Ne pas croiser la course d'élan du suivant -Nombreux essais <p>ME : -Sauter comme l'on veut</p> <p>Evolution : -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 (Pied d'appel)</p>
---	---

Situation 2

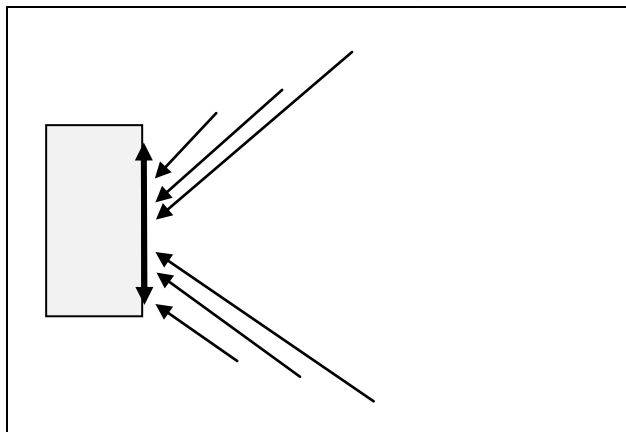
Le saut en ciseaux

Dissocier les deux jambes

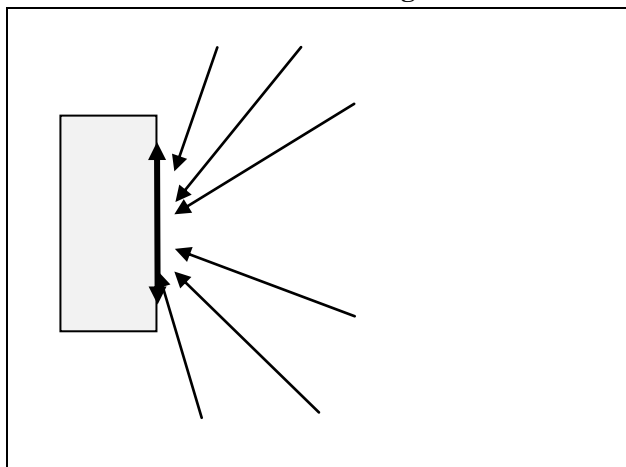
	<p>B : Franchir en « ciseaux » après un court élan (3 à 4 pas)</p> <p>CR : Retomber sur la jambe libre (pas la jambe du pied d'appel)</p> <p>R : -Démarrer l'élan en positionnant son pied d'appel devant</p> <p>OR: - Les élèves sont en colonne du côté opposé à leur pied d'appel (à droite du sautoir si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

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

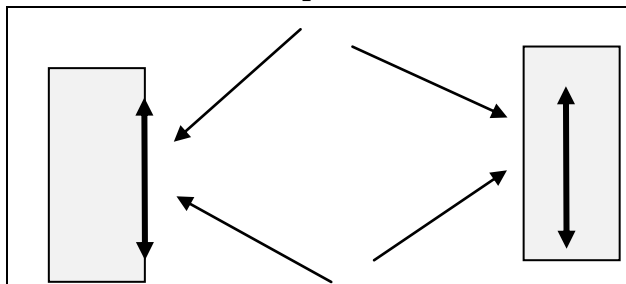
- B** : -Sauter en ciseaux en prenant un élan après être arrivé sur le « bon pied »
CR : -Ne pas toucher l'élastique
R : - La distance d'élan est libre
 -Démarrer l'élan en positionnant son pied d'appel devant
OR : -Hauteur d'élastique à adapter au groupe
 -Les élèves passent un par un
 -Ne s'élancer 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).**