

Eve9a ★ ★ ★**FAMILLE : SAUTS**

OBJECTIF : SAUT EN CROIX - Cette épreuve nécessite une maîtrise de l'impulsion deux pieds avec une utilisation du renvoi musculaire. Il y a aussi une grande exigence de contrôle moteur sur une action longue et organisée.

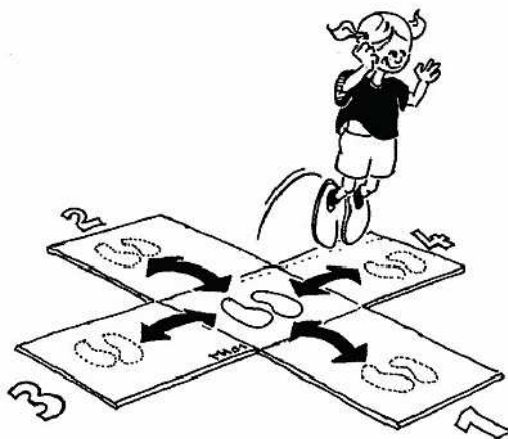
MATÉRIEL

Matériel :
Traçage au sol

DESCRIPTIF

Analyse de la situation :

Cette épreuve nécessite une maîtrise de l'impulsion deux pieds avec une utilisation du renvoi musculaire. Il y a aussi une grande exigence de contrôle moteur sur une action longue et organisée.

**CONSIGNES**

Commencer lentement l'exercice pour contrôler le programme d'impulsion
Doser les impulsions pour garder un bon équilibre

FAUTES

Mise en sécurité du pratiquant :

Le sol doit être meuble, non glissant et parfaitement plat. Le balisage numéroté des zones doit être visible et non dangereux.

SÉCURITÉ

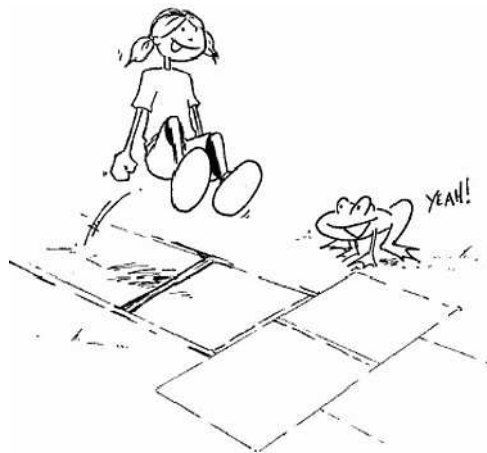
Zone non glissante

ÉVOLUTION

Améliorer sa performance

EXERCICE A - OBJECTIF

La découverte de l'impulsion deux pieds



EXERCICE A - DESCRIPTIF

Situation proposée :

Le jeu de la marelle en jouant sur des parcours variés avec des impulsions deux pieds.

EXERCICE A - CONSIGNES

Consignes de réalisation :

- rebondir au sol
 - les deux jambes impulsent en même temps
-

EXERCICE A - OBSERVABLES

Critères observables :

- attitude générale correcte (droit, équilibré)
 - rebond au sol 2 pieds simultanés
 - utilisation des bras dans l'action d'impulsion
-

EXERCICE A - FAUTES

Le comportement du débutant :

Le débutant regarde ses pieds et s'arrête souvent sur ses deux appuis : manque d'enchaînement

EXERCICE A - SÉCURITÉ

Sécurité :

- sol non glissant
 - organisation du groupe
-

EXERCICE A - ÉVOLUTION

Evolutions de la situation:

- jouer sur des parcours de plus en plus complexes
 - découvrir les différents types d'impulsion : simple, double, en renvoi
 - découvrir les rotations et l'équilibre à partir d'une impulsion deux pieds
 - faire évoluer les situations vers des jeux
-

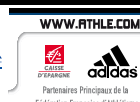
EXERCICE A - MATÉRIEL

Matériel :

- traçage au sol
- balisage de l'atelier

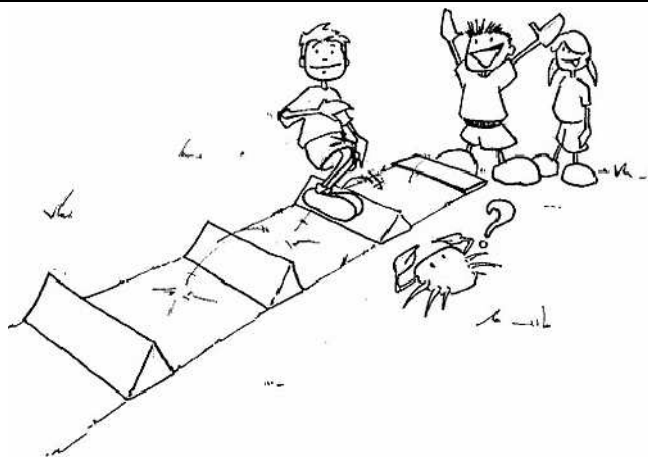
KIDS' ATHLETICS

"Rencontres athlétiques pour les jeunes"



EXERCICE B - OBJECTIF

Maîtrise d'un scénario moteur long simple



EXERCICE B - DESCRIPTIF

Situation proposée :

Avec des petits obstacles en sursaut latéral monter une gamme aller en additionnant à chaque saut le retour à zéro (0 vers 1 puis retour à 0 puis, aller 1 et 2 retour à 0 etc...)

EXERCICE B - CONSIGNES

consignes

- ne pas regarder ses pieds
- utiliser ses bras dans le mouvement

EXERCICE B - OBSERVABLES

Critères observables :

- équilibre dans l'exercice
- travail sur rebond musculaire
- déplacement sur l'axe des obstacles
- attitude générale droite
- utilisation des bras dans l'impulsion

EXERCICE B - FAUTES

Comportement du débutant :

Le débutant rencontre des difficultés pour rebondir de droite à gauche (souvent son corps est plié en deux). Il est à la peine pour mémoriser l'action

EXERCICE B - SÉCURITÉ

Sécurité :

- sol non glissant
- obstacles adaptés et non dangereux
- organisation du groupe (passage)

EXERCICE B - ÉVOLUTION

Evolutions de la situation:

- dans un déplacement vers l'avant travail impulsion avant puis gauche- puis avant- puis droit etc.. sur échelle de vitesse
- parcours slalom en impulsion deux pieds (type ski)
- parcours aléatoire sur cerceaux posés au sol
- faire évoluer les situations vers des situations de jeux

KIDS' ATHLETICS

"Rencontres athlétiques pour les jeunes"



EXERCICE C - OBJECTIF

Améliorer le saut deux pieds par la maîtrise du saut de corde



EXERCICE C - DESCRIPTIF

Situation proposée :

Jeux variés de sauts deux pieds avec corde à sauter (1/1, 1/2 etc.)

EXERCICE C - CONSIGNES

Consignes de réalisation :

- rester droit
- ne pas sauter haut

EXERCICE C - OBSERVABLES

Critères observables :

- réalisation de sauts variés
- attitude générale droite
- bonne coordination bras- jambes

EXERCICE C - FAUTES

Comportement du débutant :

Le débutant a des difficultés à coordonner sauts et actions de bras pour tourner la corde. Il a souvent une attitude penchée vers l'avant, le corps plié en deux au niveau du bassin

EXERCICE C - SÉCURITÉ

Sécurité :

- sol non glissant
- corde adaptée

EXERCICE C - ÉVOLUTION

Evolutions de la situation :

- travail sur corde collective : enchaîner course (entrée dans le faisceau impulsion deux pieds réception deux pieds course sortie du faisceau)
- travail sur des intensités et des rythmes différents
- faire évoluer les situations vers des jeux

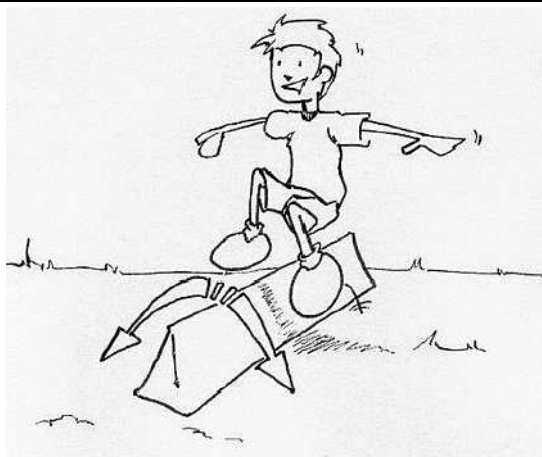
EXERCICE C - MATÉRIEL

Matériel :

- cordes à sauter

EXERCICE D - OBJECTIF

Maîtriser le rebond de droite à gauche et de gauche à droite



EXERCICE D - DESCRIPTIF

Situation proposée :

Rebondir de droite à gauche et réciproquement au dessus d'une petite haie

EXERCICE D - CONSIGNES

Consignes de réalisation :

- regarder doit devant soi
- se servir aussi de ses bras pour rebondir

EXERCICE D - OBSERVABLES

Critères observables :

- réussite du programme
- pas de déplacement avant ou arrière

EXERCICE D - FAUTES

Comportement du débutant :

Le débutant aura tendance à se déplacer vers l'avant ou l'arrière lors de ses rebonds. Il a souvent le corps cassé au niveau du bassin

EXERCICE D - SÉCURITÉ

Sécurité :

- sol non glissant
- haies (espace adapté)

EXERCICE D - ÉVOLUTION

Evolutions de la situation :

- varier les haies (largeur, hauteur toujours adaptée)
- demander un sursaut de chaque côté de la haie ou d'un seul côté
- travailler en miroir avec un partenaire
- évoluer vers des jeux

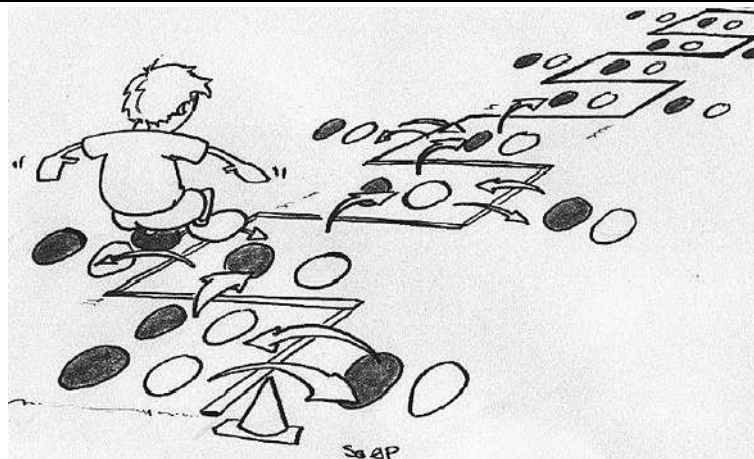
EXERCICE D - MATÉRIEL

Matériel :

- balisage horizontal
- haies/obstacles

EXERCICE E - OBJECTIF

Maîtriser les rebonds latéraux et vers l'avant



EXERCICE E - DESCRIPTIF

Situation proposée :

Enchaîner en rebondissant des sauts sur la droite, la gauche et l'avant sur une échelle tracée au sol

EXERCICE E - CONSIGNES

Consignes de réalisation :

- ne pas regarder ses pieds
- limiter au maximum les déplacements latéraux et vers l'avant

EXERCICE E - OBSERVABLES

Critères observables :

- réaliser le programme sans erreurs
- ne pas créer de déséquilibre
- utiliser ses bras dans le rebond

EXERCICE E - FAUTES

Comportement du débutant :

Le débutant a des difficultés à mémoriser le programme imposé.

Il a souvent tendance, sur le saut vers l'avant, à être déséquilibré vers l'avant.

EXERCICE E - SÉCURITÉ

Sécurité

- sol non glissant
- obstacles /espaces adaptés

EXERCICE E - ÉVOLUTION

Evolutions de la situation :

- varier la nature des obstacles ou tracés (toujours adaptés)
- imposer un rythme de réalisation
- imposer un chronomètre
- évoluer vers des jeux

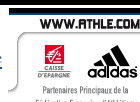
EXERCICE E - MATÉRIEL

Matériel :

- balisage horizontal
- chronomètre/sifflet

KIDS' ATHLETICS

"Rencontres athlétiques pour les jeunes"



EXERCICE E - MATÉRIEL

Matériel :

- balisage horizontal
- chronomètre/sifflet