



- Réaliser des formes d'action variées.
- Réaliser des enchaînements d'actions.
- Identifier, sélectionner, appliquer des principes d'action.
- Assumer des rôles différents.

### Situation repère.

Faire mesurer à l'élève ses performances en triple saut.

But : Faire le triple saut le plus long possible en prenant son appel dans le cercle annoncé.

Réussir à mettre le pied dans le cercle et arriver dans la fosse après un triple saut.

Comment : J'évite de m'envoler dans mon premier saut. Je cherche à faire des sauts réguliers. Je garde ma vitesse jusqu'au dernier appel.

Sécurité : Frapper le sol pied à plat, courir après le dernier saut.

### Situation I

Amener l'élève à enchaîner des foulées bondissantes.

But : en 6 impulsions enchaînées j'essaie d'atteindre la rive la plus éloignée.

Réussir l'enchaînement sans arrêt. Atteindre la rive la plus éloignée sans mordre sur la première berge ni celle d'arrivée.

Comment : Je pose mon pied à plat. Je frappe le sol en le posant. Je regarde loin devant moi. Je lance mes bras ensembles ou en course.

### Situation II

Amener l'élève à enchaîner des bonds équilibrés sur le même pied.

But : En 6 impulsions enchaînées sur le même pied j'essaye d'aller sur la berge la plus éloignée et je cours.

Réussir 6 cloche-pieds amples. Enregistrer la largeur de la rivière franchie au moins 3 fois, sur le pied gauche et le pied droit.

Comment : Je frappe le pied bien à plat au sol pour me relancer. Je regarde loin devant moi. Je lance mes bras pour m'aider à décoller. Ma jambe d'impulsion n'est pas raide. Mon talon revient près des fessiers. Ma jambe libre "court" en l'air.

### Situation III

Amener l'élève à concevoir et réaliser des enchaînements variés de bonds en foulées et cloche-pied.

But : En binôme, un sauteur, un observateur. Le sauteur annonce l'enchaînement de 5 impulsions et de la réception qu'il va réaliser pour aller le plus loin possible. Réussir 3 fois sur 5 l'enchaînement annoncé.

Noter les performances.

Comment : Je fais mon saut dans ma tête. Je le mime avant de partir. Je pose mon pied bien à plat. Je griffe le sol vers l'arrière. Mes bras m'aident à décoller. Je regarde loin devant moi. Je suis régulier dans mes impulsions. Mes jambes ne sont pas raides.

### Situation IV

Amener l'élève à automatiser et à rendre un enchaînement de foulées bondissantes et de cloche-pieds.

But : Aller le plus loin possible en respectant l'enchaînement imposé. Formules d'enchaînement : G-G-D-G-G-D-

Réception et course G-G-D-D-G-G-Réception et course

Les deux formules se font en remplaçant G et D et inversement.

Réussir la régularité des appuis. Comment : Je répète l'enchaînement à vide dans ma tête. Je ne saute pas trop haut. Je frappe et griffe le sol. Je regarde devant moi. Je lance mes bras. Ma jambe libre court dans le vide.

## Situation V

Amener l'élève à une cadence régulière dans l'enchaînement de ses appuis.

But : Franchir le gué (cerceaux de 60 cm de diamètre) présentant le plus grand espacement possible en utilisant les formules de la situation IV

Réussir les formules d'enchaînement.

Comment : je ne vais pas vers le haut à la première impulsion. Je garde une cadence régulière. J'avance mon pied en l'air pour frapper le sol vers l'arrière. Je lance mes bras pour me tirer vers l'avant. Mes jambes tournent, mon pied passe près de mes fesses.

## Situation V

I Faire découvrir et reproduire la forme institutionnalisée du triple saut.

But : réaliser le triple saut (G-G-D ou D-D-G-réception) pour aller le plus loin possible.

Réussir l'enchaînement. Trouver l'écart de cercles qui permet de faire le saut le plus long.

Comment : Je fais des sauts longs et non hauts. Je conserve ma vitesse. Ma cadence est régulière. J'ai encore de la vitesse pour le saut final en longueur.

## Evaluation

Situation repère.