EPS

6ème



CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE

Triple saut

ACTIVITE : Triple – saut

TITRE DE LA LECON : Réaliser des sauts

I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Avant de participer au tournoi d interclasse dénommé « j'aime les sauts », organisé par le CE EPS, la 6ème 8 décide de se préparer afin d'être la meilleure. Vous devez identifier les différentes techniques de triple saut, exécuter un échauffement adapté, produire des sauts et assumer des rôles d'officiel.

II- CONTENU DE LA LECON

1- Definition

Le triple saut est une activité athlétique qui consiste à courir vite et à faire 3 bonds successifs qui sont :

- le cloche pied
- la foulée bondissante
- le saut en longueur

2- Bienfaits :

L'activité de saut permet de :

- développer la détente, la force musculaire, la vitesse, la souplesse, la coordination motrice
- améliorer la concentration et la gestion du stress.

3- Règles de pratique, règles d'hygiène et de sécurité

- faire une course d'élan progressivement accélérée
- poser le pied dans la zone d'appel large
- faire une extension du corps et se réceptionner dans la fosse
- porter une tenue adaptée à la pratique du triple saut
- boire de l'eau à petite gorgée pendant et après l'effort

Echauffement général et spécifique au début de la pratique

Progressif, dynamique et adapté au triple saut suivi d'étirements musculaires et d'assouplissements articulaires :

- faire des petites courses sur place
- faire des élévations de genou
- exécuter des talons aux fesses
- faire des exercices de flexion de jambes
- exécuter des exercices d'étirements : torsion et détorsion du tronc
- faire des sursauts, de cloche- pieds et foulées bondissantes.

Pratique de l'activité

- faire une course rectiligne, progressivement accélérée sur 4 à 6 foulées et prendre l'impulsion dans la zone d'appel large
- exécuter la forme règlementaire du triple saut :

droit – droit - gauche 2 pieds

ou

gauche - gauche – droit 2 pieds

- faire des sauts en extension vers l'avant

- faire des sauts avec ouverture et fermeture du tronc
- se réceptionner dans la fosse avec les deux pieds joints semi-fléchis
- réaliser le triple saut dans sa forme globale réglementaire

Récupération de l'effort à la fin de la pratique

Exécuter des exercices lents, souples et coordonnés :

- Grandir sur la pointe des pieds, tirer les bras vers l'arrière et revenir
- S'asseoir, une jambe tendue et l'autre pliée vers l'extérieur, descendre le buste vers la jambe tendue

III- ACTIVITE D'APPLICATION

Ton professeur d'EPS t'invite à assister à sa séance avec ses élèves de la classe de 6ème 2. Il demande à ses élèves de réaliser les 3 bonds : droit-droit-gauche 2 pieds ou gauche –gauche droit 2 pieds après une course d'élan progressivement accélérée de 4 à 6 foulées.

- Quel type d'activité les élèves de la classe de 6ème 2 s'apprêtent à pratiquer ?

-Donner la définition de cette activité

IV- SITUATION D'EVALUATION

Des compétitions inter –promotion de triple saut se dérouleront dans ton établissement. Tes amis et toi êtes intéressés par le triple saut.

Tu aides tes camarades à :

- Identifier les différentes phases du triple saut…….. 5 points

- Produire le triple saut dans sa forme globale……..……10 points
- Assumer des rôles d'officiel ……..……5 points

V- EXERCICES

1- Activité d'application

Avant la pratique du triple saut, votre professeur vous demande de citer les différentes phases de ce saut.

2- Activité d'application

Afin de réaliser le triple saut, le professeur vous demande d'exécuter un triple saut après une course d'élan de 4 foulées

3- Activité d'application

A la fin de la leçon du triple saut, votre professeur vous demande de réaliser la forme globale de ce saut après 6 foulées.

VI- SITUATIONS D'EVALUATION + CORRIGES

Situation 1

- Vous êtes en fin de leçon du triple saut, ton professeur te choisis pour préparer ton groupe.
  Vous devez :
  1- Définir le triple saut
  2- Citer les bienfaits de la pratique du triple saut
  3- Citer les différentes phases du triple saut
  4- Produire un triple saut

Corrigé

	Le triple saut est une activité athlétique qui

Définition	consiste à courir vite et à faire 3 bonds successifs qui sont : - le cloche pied - la foulée bondissante - le saut en longueur
Les bienfaits	**Bienfaits :** L'activité de saut permet de : - développer la détente, la force musculaire, la vitesse, la souplesse, la coordination motrice - améliorer la concentration. - améliorer la gestion du stress
Les différentes phases	- Course d'élan - Impulsion - suspension - Réception

Situation 2

- Ta classe est qualifiée pour les phases finales de la compétition d'athlétisme, Tu aides tes camarades à :
  1- Citer les différentes phases du triple saut
  2- Donner les critères de réalisation du triple saut
  3- Réaliser un échauffement adapté à la pratique du triple saut
  4- Evaluer leur prestation

Corrigé

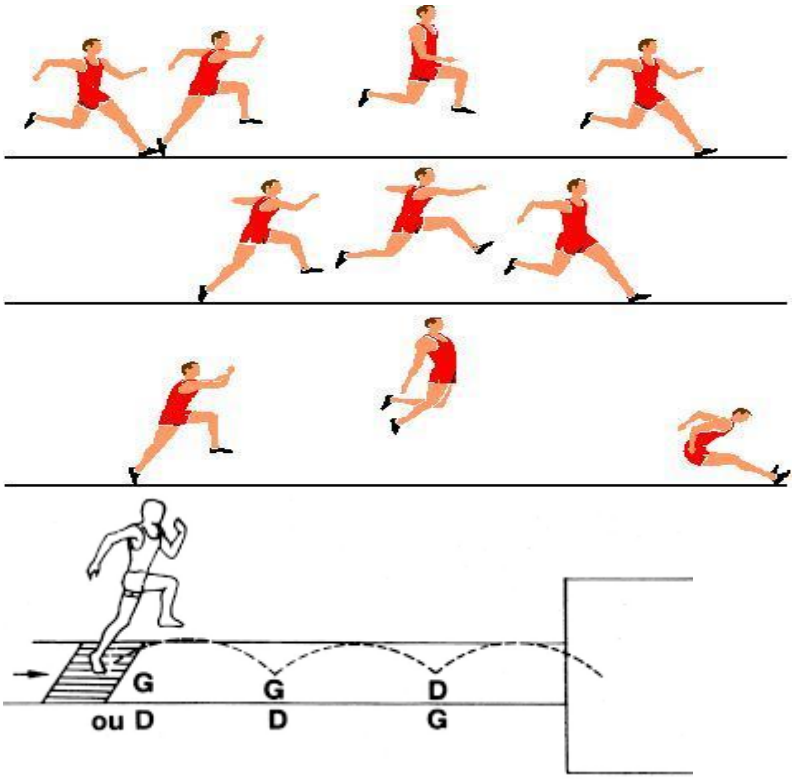
	1- Course d'élan 2- Impulsion 3- Suspension

les différentes phases	4- Réception
les critères de réalisation	- Course d'élan Progressivement accélérée - Pose du pied dans la zone d'appel - Equilibré - Extension du corps - Réception groupé

VII- DOCUMENTATION

- **Cahier d'integration 6ème**
- **Manuel EPS 6ème**

  - L'échauffement général et spécifique doit être exécuté avant tout activité
  - Le matériel de saut : la planche d'appel, la fosse



G
ou D
G
D
D
G