



## Triple saut

**ACTIVITE : Triple – saut**

**TITRE DE LA LECON : Réaliser des sauts**

### I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Les classes de 4<sup>ème</sup> prennent part aux sélections de triple saut. Tes amis sélectionnés et toi vous devez :

- vous échauffer
- Exécuter un échauffement adapté
- produire les meilleures performances
- respecter les règles afférentes au triple saut

### II- CONTENU DE LA LECON

#### 1-Définition

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.
- améliorer la gestion du stress

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

- Course d'élan Progressivement accélérée
- Pose du pied dans la zone d'appel
- Faire 3 bonds :droit-droit-gauche ou gauche –gauche -droit
- L'extension du corps et réception 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**

Progressifs, dynamique et adapté au saut en longueur suivie d'étirements musculaires et 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

#### **\* Pratique de l'activité**

- Courir de manière rectiligne, progressivement accélérée sur 4 à 6 foulées et prendre l'impulsion dans la zone d'appel large de 50 cm
- exécuter la forme réglementaire 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
- réceptionner dans la fosse
- réaliser le triple saut dans sa forme globale réglementaire

#### **\*Recupération 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'extérieure, descendre le buste  
Vers la jambe tendue

### **III-ACTIVITE D'APPLICATION**

**Ton professeurs d'EPS t invite à venir assister à sa séance d'EPS avec ses élèves de la classe de 4<sup>ém</sup>1.**

**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.**

**-Dites-nous quel type d'activité les élèves de la classe de 4<sup>ém</sup>1 s'apprêtent à pratiquer ?**

## **-Donner la définition de cette activité**

### **IV-SITUATION D’EVALUATION**

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

Tu aides tes camarades à :

- Faire un échauffement adapté au triple saut..... 5 points
- Produire les meilleures performances.....10 points
- Respecter les règles afférentes au triple saut.....5 points

### **V-EXERCICES**

#### **1-Activité d’application**

Avant la pratique du triple saut, votre professeur vous demande de :

- Identifier les différentes phases du triple saut

#### **2-Activité d’application**

Afin de réaliser le triple saut, le professeur vous demande de :

- exécuter un triple saut après une course d’élan de 4 foulées
- exécuter un triple saut après une course d’élan de 6 foulées
- réceptionner groupé dans la fosse

#### **3-Activité d’application**

A la fin de la leçon du triple saut, votre professeur vous demande de :

- Réaliser le triple saut dans sa forme globale après 8 foulées.

### **VI-SITUATIONS D’EVALUATION + CORRIGES**

#### **1-Situation 1**

- Vous êtes en fin de leçon du triple saut, ton professeur te choisit pour préparer ton groupe.

Vous devez :

1-Définir le triple saut

2-Citer les bienfaits de la pratique du triple saut

3Citer les différentes étapes du triple saut

4Produire un triple saut

## Corrigé

Définition	<p>Le triple saut est une activité athlétique qui consiste à courir vite et à faire 3 bonds successifs qui sont :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-le cloche pied</li><li>- la foulée bondissante</li><li>-le saut en longueur</li></ul>
Les bienfaits	<p><b>Bienfaits :</b></p> <p>L'activité de saut permet de :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- développer la détente, la force musculaire, la vitesse, la souplesse, la coordination motrice</li><li>- améliorer la concentration.</li><li>- améliorer la gestion du stress</li></ul>
Les différentes étapes	<ul style="list-style-type: none"><li>- Course d'élan</li><li>- Impulsion</li><li>- suspension</li><li>- Réception</li></ul>

### 2-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

Evaluer leur prestation

## Corrigé

les différentes phases	<ul style="list-style-type: none"><li>- Course d'élan</li><li>- Impulsion</li><li>- Suspension</li><li>- Réception</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Course d'élan Progressivement</li></ul>

les critères de réalisation	<p style="text-align: right;">accélérée</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pose du pied dans la zone d'appel</li> <li>- Equilibré</li> <li>- Extension du corps</li> <li>- Réception groupé</li> </ul>

## **VII. DOCUMENTATION**

- L'échauffement général et spécifique doit être exécuté avant toute activité
- Le matériel de saut : la planche d'appel, la fosse
- Utiliser les critères de réalisation pour faciliter les acquisitions
- Faire un nombre suffisant de répétitions
- Pratiquer l'activité sur un sautoir sécurisé