



## ACTIVITE : Sauts Hauteur (rouleau ventral)

### LECON : réaliser les sauts

#### I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Avant de participer au tournoi d'interclasse dénommé « j'aime les sauts, organisé par le CE EPS du CMB, la 5<sup>ème</sup> 1 décide de se préparer afin d'être la meilleure. Vous devez identifier les différentes techniques de sauts en hauteur, exécuter un échauffement adapté, produire les meilleures performances et assumer des rôles d'officiel.

#### II- CONTENU DE LA LECON

##### 1-Definition

Le saut en hauteur est une activité athlétique qui consiste à franchir une barre ou un élastique le plus haut possible placé entre 2 poteaux après avoir pris appui sur une jambe.

##### 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

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

- Exécuter une course d'élan progressivement accélérée, oblique
- Poser le pied dans la zone d'appel large
- Faire une rotation autour de l'élastique
- Se réceptionner dans la fosse face à l'élastique
- Porter une tenue adaptée à la pratique du saut en hauteur
- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort

##### Echauffement général et spécifique au début de la pratique

Progressif, dynamique et adapté au rouleau ventral suivi d'étirement musculaire et assouplissement articulaire :

- 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

- produire une course rectiligne, progressivement accélérée sur 4 à 6 foulées et prendre l'impulsion dans la zone d'appel large
- Franchir l'élastique en rouleau ventral
- Se réceptionner dans la fosse face à l'élastique

### 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'extérieure, descendre le buste vers la jambe tendue

### III- ACTIVITE D'APPLICATION

Ton professeur d'EPS t'invite à assister à sa séance d'EPS avec la classe de 5<sup>ème</sup> 3. Il demande à ses élèves de sauter un élastique après une course d'élan oblique progressivement accélérée.

- Quel type d'activité les élèves de la classe de 5<sup>ème</sup> 3 s'apprêtent à pratiquer ?
- Donner la définition de cette activité

### IV-SITUATION D'EVALUATION

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

Tu aides tes camarades à :

- identifier les règles liées à la technique du rouleau ventral ..... 4 points
- réaliser un échauffement adapté.....6 points
- exécuter le saut en rouleau ventral.....10 points
-

## EXERCICES

### **1- Activité d'application**

Avant la pratique du saut, votre professeur vous demande :

- Identifier les différentes phases du saut en hauteur

### **1- Activité d'application**

Afin de réaliser le rouleau ventral, le professeur vous demande de :

-faire une course d'élan progressivement accélérée de 4 foulées, franchir l'élastique et réceptionner dans la fosse face à l'élastique.

### **2- Activité d'application**

A la fin de la leçon du saut en hauteur, votre professeur vous demande de sauter en rouleau ventral dans sa forme globale après 6 foulées.

## **2- SITUATIONS D'EVALUATION + CORRIGES**

### **- Situation 1**

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

Vous devez :

- 1- Définir le saut en hauteur
- 2- Citer les bienfaits de la pratique du saut en hauteur
- 3- Citer les différentes étapes du saut en hauteur
- 4- Produire un saut en hauteur

## **Corrigé**

Définition	Le saut en hauteur est une activité athlétique qui consiste à franchir une barre ou un élastique le plus haut possible placé entre 2 poteaux après avoir pris appui sur une jambe.
Les bienfaits	<b>Bienfaits :</b> L'activité de saut permet de : - développer la détente, la force musculaire, la vitesse, la souplesse, la coordination motrice

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- améliorer la concentration.</li> <li>- améliorer la gestion du stress</li> </ul>
Les différentes étapes	<ul style="list-style-type: none"> <li>3- Course d'élan</li> <li>4- Impulsion</li> <li>5- Franchissement</li> <li>6- 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 saut en hauteur
  - 2- Donner les critères de réalisation du saut en hauteur
  - 3- Réaliser un échauffement adapté à la pratique du saut en hauteur
  - 4- Evaluer leur prestation

### Corrigé

les différentes phases	<ul style="list-style-type: none"> <li>7- Course d'élan</li> <li>8- Impulsion</li> <li>9- Franchissement</li> <li>10- Réception</li> </ul>
les critères de réalisation	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Course d'élan Progressivement accélérée</li> <li>- Oblique</li> <li>- Pose du pied dans la zone d'appel</li> <li>- Rotation autour de la corde</li> <li>- Réception dans la fosse face à l'élastique</li> </ul>

- 1- 1 Situation d'évaluation complexe + son corrigé à la fin du thème

## VII. DOCUMENTATION

- **Cahier d'intégration 5<sup>ème</sup>**
- **Manuel EPS 5<sup>ème</sup>**
  - L'échauffement général et spécifique doit être exécuté avant toute activité
  - Le matériel de saut : élastique, la fosse et les 2 poteaux

