

EPS

3ème

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE



SAUT EN LONGUEUR

ACTIVITE : saut en longueur

TITRE DE LA LECON : Réaliser des sauts

I-SITUATION D'APPRENTISSAGE

Les classes de 3èm prennent part aux sélections du saut en longueur. Tes amis sélectionnés et toi décidez de :

- Faire un échauffement adapté
- Exécuter un échauffement adapté
- Produire les meilleures performances
- Respecter les règles afférentes au saut en longueur

I-CONTENU DE LA LECON

1-Definition

Le saut en longueur est une activité athlétique qui consiste à sauter le plus loin possible après une course d'élan de 4 à 6 foulées, dans la fosse en prenant appui sur une planche.

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
- L'extension du corps et réception dans la fosse
- Porter une tenue adaptée à la pratique du saut en longueur
- 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**

Course d'élan –Impulsion-Suspension –Réception

- Courir de manière rectiligne, progressivement accélérée sur 4 à 6 foulées et prendre l'impulsion sur la planche d'appel.
- faire des sauts en extension vers l'avant
- _faire des sauts avec ouverture et fermeture du tronc
- réceptionner dans la fosse

***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 professeurs d'EPS t invite de venir assister à sa séance d'EPS avec ses élèves de la classe de 3ém1.

Il demande à ses élèves de sauter après une course d'élan Progressivement accélérée de 4 à 6 foulée.

- Dites-nous quel type d'activité les élèves de la classe de 3èm1 s'apprêtent à pratiquer ?**
- Donner la définition de cette activité**

IV-SITUATION D'EVALUATION

Les classes de 3èm prennent part aux sélections du saut en longueur. Champion de l'année dernière, Tes amis sélectionnés te demandent

De les aider à :

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

V-EXERCICES

1-Activité d'application

Avant la pratique du saut en longueur, votre professeur vous demande :

- Identifier les différentes phases du saut en longueur

2-Activité d'application

Afin de réaliser le saut en longueur, le professeur vous demande de :

-faire une course d'élan progressivement accélérée de 4 à 6 foulées élever au-dessus du sol après un appui dans la zone d'appel et

Se protéger en extension à distance de son appui

-réceptionner grouper dans la fosse

3-Activité d'application

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

Exécuter le saut en longueur dans sa forme globale après 8 foulées.

VI-SITUATIONS D'EVALUATION + CORRIGES

1-Situation 1

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

1-Définir le saut en longueur

2-Citer les bienfaits de la pratique du saut en longueur

3-Citer les différentes étapes du saut en longueur

4-Produire un saut en longueur

Corrigé

Définition	Le saut en longueur est une activité athlétique qui consiste à sauter le plus loin possible après une course d'élan de 4 à 6 foulées, dans un bac à sable en prenant appui sur une planche
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 étapes	Course d'élan Impulsion Franchissement Réception

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 longueur
- 2- Donner les critères de réalisation du saut en longueur
- 3- Réaliser un échauffement adapté à la pratique du saut en longueur
- 4- Evaluer leur prestation

Corrigé

les différentes phases du saut en longueur	Course d'élan Impulsion Suspension Réception
les critères de réalisation du saut en longueur	Course d'élan Progressivement accélérée Pose du pied dans la zone d'appel Equilibré Extension du corps Réception groupé

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