

EPS

5ème

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 5ème 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-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 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 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**

- 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 règlementaire

### **\*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'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 5<sup>ème</sup> 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 5<sup>ème</sup> 2 s'apprêtent à pratiquer ?
- Donner la définition de cette activité

### **I- SITUATION D'EVALUATION**

Des compétitions inter –promotion dans les classes de 5<sup>ème</sup> 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

## II- 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.

## III- 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 :
  - Définir le triple saut
  - Citer les bienfaits de la pratique du triple saut
  - Citer les différentes étapes du triple saut
  - Produire 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>
	<p><b>Bienfaits :</b></p> <p>L'activité de saut permet de :</p>

Les bienfaits	<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

4-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>
les critères de réalisation	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Course d'élan Progressivement accélérée</li> <li>- Pose du pied dans la zone d'appel</li> <li>- Equilibré</li> <li>- Extension du corps</li> <li>- Réception groupé</li> </ul>
Un échauffement adapté	<p>Progressifs, dynamique et adapté au saut en longueur suivie d'étirements musculaires et assouplissements articulaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-faire des petites courses sur place</li> <li>-faire des élévations de genou</li> <li>-exécuter des talons aux fesses</li> <li>-faire des exercices de flexion de jambes</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>-exécuter des exercices d'étirements : torsion et détorsion du tronc</li><li>-faire des sursauts</li><li>-marche canard</li></ul>
--	---

## **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 : la piste d'élan, la planche d'appel, la fosse