



## Sauts

**ACTIVITE : Saut en longueur**

**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> 2 décide de se préparer afin d'être la meilleure. Vous vous atteler à exécuter un échauffement adapté, identifier les différentes techniques de sauts en longueur, produire les meilleures performances assumer des rôles d'officiel

### II- CONTENU DE LA LECON

#### 1-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 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 et la gestion du stress

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

- Produire une course d'élan progressivement accélérée
- Poser du pied dans la zone d'appel large
- Faire une extension vers l'avant le plus loin possible et se réceptionner dans la fosse les deux pieds joints semi- fléchis
- Porter une tenue adaptée à la pratique du saut en longueur
- 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 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
- faire des sauts en extension vers l'avant
- faire des sauts avec ouverture et fermeture du tronc
- se 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 professeur d'EPS t'invite à assister à sa séance avec ses élèves de la classe de la 5<sup>ème</sup> 4. Il demande à ses élèves de sauter le plus loin possible après une course d'élan progressivement accélérée.

- Quel type d'activité les élèves de la classe de 5<sup>ème</sup> 4 s'apprêtent à pratiquer ?
- Donner la définition de cette activité

### **IV-SITUATION D'EVALUATION**

Des compétitions inter –promotion des classes de 5<sup>ème</sup> de saut en longueur se dérouleront dans ton établissement. Tes amis et toi êtes intéressés par le saut en longueur. Tu les aides à :

- 1- identifier les règles liées à la technique du saut en longueur..... 4 points
- 2- exécuter le saut en longueur.....10 points
- 3- assumer des rôles d'officiel.....6 points

## V-EXERCICES

### **1-Activité d'application**

Avant la pratique du saut en longueur, votre professeur vous demande : d'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 foulées de se projeter en avant le plus loin possible

### **3-Activité d'application**

A la fin de la leçon du saut en hauteur, votre professeur vous demande d'exécuter le saut en longueur dans sa forme globale après 6 foulées.

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

### **Situation 1**

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

Tu dois :

- 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 la fosse en prenant appui sur une planche
Les bienfaits	<b>Bienfaits :</b> 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Course d'élan</li> <li>- Impulsion</li> <li>- Franchissement</li> <li>- Réception</li> </ul>

### Situation 2

- Ta classe est qualifiée pour les phases finales de la compétition d'athlétisme, Tu aides tes camarades à :
  - Citer les différentes phases du saut en longueur
  - Donner les critères de réalisation du saut en longueur
  - Réaliser un échauffement adapté à la pratique du saut en longueur
  - 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>

## II. 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 planche d'appel, la fosse