

EPS

3ème

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE



SAUTS

ACTIVITE : hauteur (rouleau ventral)

TITRE DE LA LECON : réaliser des sauts

I-SITUATION D'APPRENTISSAGE

Les classes de 3^{ème} prennent part aux sélections de saut en hauteur. Tes amis retenus et toi vous décidez de :

- faire un échauffement adapté
- Identifier les différentes techniques de saut en hauteur,
- Produire les meilleures performances
- Respecter les règles afférentes à la technique du rouleau ventral

II- CONTENU DE LA LECON

1-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.

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

*Règles de pratique, règles d'hygiène et de sécurité

- Course d'élan Progressivement accélérée
- Oblique
- Pose du pied dans la zone d'appel
- Rotation autour de la corde
- Réception dans la fosse face à l'élastique
- Porter une tenue adaptée à la pratique du saut en hauteur
- 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 rouleau ventral 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
- monter et pivoter et esquiver l'élastique en rouleau ventral
- Réception dans la fosse face à l'élastique

***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 de venir assister à sa séance d'EPS avec ses élèves de la classe de 3ém1.

Il demande à ses élèves de passer un élastique avec la technique du rouleau ventral après une course d'élan

Progressivement accélérée.

-Dites-nous quel type d'activité les élèves de la classe de 3ém1 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

V-EXERCICES

1- Activité d’application

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

- Identifier les différentes phases du saut en hauteur

2- Activité d’application

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

- faire une course d’élan progressivement accélérée de 4 à 6 foulées, monter, pivoter, esquiver l’élastique à plusieurs reprises et Réceptionner dans la fosse face à l’élastique.

3- 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.

VI-SITUATIONS D’EVALUATION + CORRIGES

1-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	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 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	Course d'élan Impulsion Franchissement Réception
les critères de réalisation	Course d'élan Progressivement accélérée Oblique Pose du pied dans la zone d'appel Rotation autour de la corde Réception dans la fosse face à l'élastique

VII. DOCUMENTATION

- L'échauffement général et spécifique doit être exécuté avant toute activité
- Le matériel de saut : élastique, la fosse et les 2 poteaux