

EPS

3ème

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE



TRIPLE SAUT

ACTIVITE : Triple – saut

TITRE DE LA LECON : Réaliser des sauts

I-SITUATION D'APPRENTISSAGE

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

- faire un échauffement adapté
- Exécuter un échauffement adapté
- Produire les meilleures performances
- Respecter les règles afférentes au triple saut

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.
- 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
- Faire 3 bonds : droit-droit-gauche ou gauche –gauche -droit
- L'extension du corps et réception 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**

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**

- Courir de manière rectiligne, progressivement accélérée sur 4 à 6 foulées et prendre l'impulsion la planche d'appel
- exécuter la forme réglementaire 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
- réceptionner dans la fosse
- réaliser le triple saut dans sa forme globale réglementaire

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

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.

-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

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

Tu aides tes camarades à :

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

V-EXERCICES

1-Activité d’application

Avant la pratique du triple saut, votre professeur vous demande de :

- Identifier les différentes phases du triple saut

2-Activité d’application

Afin de réaliser le triple saut, le professeur vous demande de :

- exécuter un triple saut après une course d’élan de 4 foulées
- exécuter un triple saut après une course d’élan de 6 foulées
- réceptionner grouper dans la fosse

3-Activité d’application

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

- Réaliser le triple saut dans sa forme globale après 8 foulées.

VI-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 :

1-Définir le triple saut

2-Citer les bienfaits de la pratique du triple saut

3-Citer les différentes étapes du triple saut

4-Produire un triple saut

Corrigé

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
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 Suspension 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 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	Course d'élan Impulsion Suspension Réception
les critères de réalisation	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