

EPS

6ème



CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE

Sauts

ACTIVITE : Hauteur (rouleau ventral)

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, la 6^{ème} 4 décide de se préparer afin d'être la meilleure. Vous devez identifier les différentes techniques de sauts en hauteur, exécuter un échauffement adapté, produire des sauts et assumer des rôles d'officiel.

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 et la gestion du stress.

3- Règles de pratique, règles d'hygiène et de sécurité

- produire une Course d'élan progressivement accélérée, oblique

- poser le pied dans la zone d'appel large
- faire une rotation autour de la corde
- faire une réception dans la fosse face à l'élastique
- porter une tenue adaptée à la pratique du saut en hauteur
- 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 rouleau ventral suivi d'étirements musculaires et assouplissements articulaires :

- faire des petites courses sur place, 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,
- Franchir l'élastique en rouleau ventral
- Se réceptionner dans la fosse face à l'élastique

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'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 la 6^{ème} 3. Il demande à ses élèves de sauter un élastique après une course d'élan progressivement accélérée.

- Quel type d'activité les élèves de la classe de 6^{ème} 3 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 afin de remporter. Vous devez :

- 1- identifier les règles liées à la technique du rouleau ventral..... 4 points
- 2- exécuter un échauffement adapté.....6 points
- 3- réaliser le saut en rouleau ventral.....10 points

V- EXERCICES

1- Activité d'application

Pendant le cours de saut en hauteur, votre professeur d'EPS te demande d'identifier les différentes phases du saut en hauteur

2- Activité d'application

Afin de réaliser le rouleau ventral, le professeur te demande de faire une course d'élan progressivement accélérée de 4 à 6 foulées, franchir l'élastique et se réceptionner dans la fosse.

3- Activité d'application

A la fin de la leçon du saut en hauteur, votre professeur te demande de sauter en rouleau ventral dans sa forme globale après 6 foulées.

VI- SITUATIONS D’EVALUATION + CORRIGES

- 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 : <ul style="list-style-type: none">- développer la détente, la force musculaire, la vitesse, la souplesse, la coordination motrice- améliorer la concentration.- améliorer la gestion du stress

Les différentes étapes	4- Course d'élan 5- Impulsion 6- Franchissement 7- Réception
------------------------	---

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

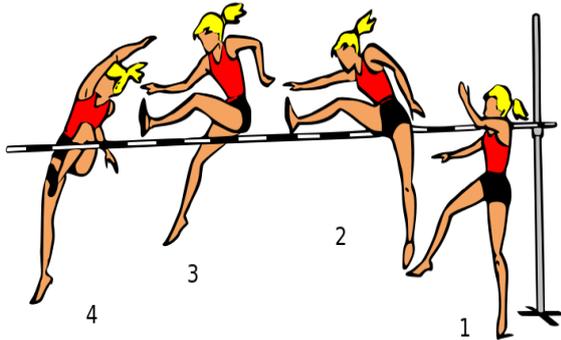
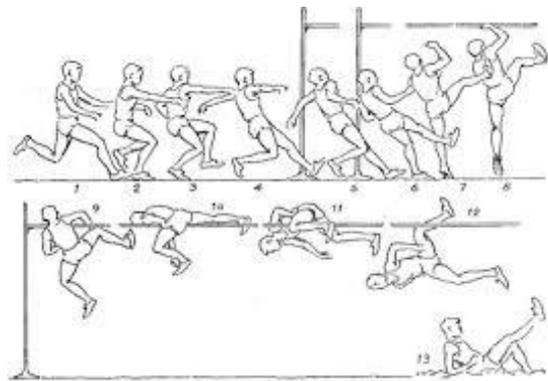
les différentes phases	<ul style="list-style-type: none"> - Course d'élan - Impulsion - Franchissement - Réception
les critères de réalisation	<ul style="list-style-type: none"> - Course d'élan Progressivement accélérée - Oblique - Pose du pied dans la zone d'appel - Rotation autour de la corde - Réception dans la fosse face à l'élastique

1- DOCUMENTATION

- Cahier d'intégration 6^{ème}
- Manuel EPS 6^{ème}

Consignes pour bien pratiquer le saut en hauteur

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



Sautoir

Saut en rouleau ventral

Saut en ciseau