

2.2 Des sauts multiples au triple saut

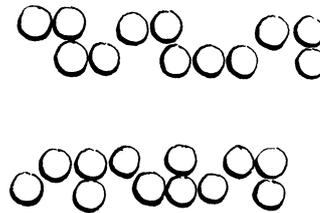
Les sauts multiples préparent à la maîtrise des sauts en hauteur et en longueur. Ils servent également à entraîner la détente et introduisent avantageusement le triple saut. Objectif: triple saut en maîtrisant deux formes d'élan (g. – g. – d. et d. – d. – g.).

Es-tu capable de faire l'enchaînement des pas du triple saut à droite et à gauche?

Sauts avec cerceaux: Disposer les cerceaux ou des chambres à air sur deux pistes de façon à assurer la fluidité des sauts. Un groupe d'élève à chaque piste.

- A saute une combinaison que tous les autres imitent. Ensuite B saute une combinaison et ainsi de suite.
- Sauter des combinaisons au rythme de la musique.
- Les cerceaux posés à gauche doivent être touchés du pied gauche, les cerceaux de droite du pied droit. Si deux cerceaux sont posés l'un à côté de l'autre, il faut sauter simultanément des deux pieds.
- Rythmer et utiliser les bras: 1 bras et 1 jambe; 2 bras et 2 jambes.
- Sauter aller et retour.

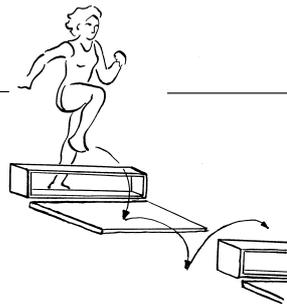
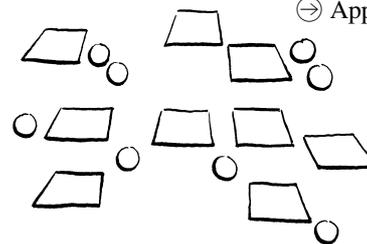
⇒ Convient comme poste d'un circuit training.



Saute sur les îles: Disposer des tapis et des cerceaux de manière à ce que les élèves puissent sauter d'un objet à l'autre. A deux: A cherche un chemin à travers la salle, B le suit. Changement de rôle.

- A saute avec des sauts différents ou toujours avec le même saut. B observe. Quand A a terminé, B commence à sauter la même suite.
- A et B se tiennent par la main et essaient de sauter d'île en île.
- Quelqu'un fixe des règles. Exemples: sauter sur une jambe, atterrir sur deux jambes; g. – g. – d. – d.; d. – g. – d. – g.; intégrer des rotations, etc.

⇒ Apprendre à bien observer.



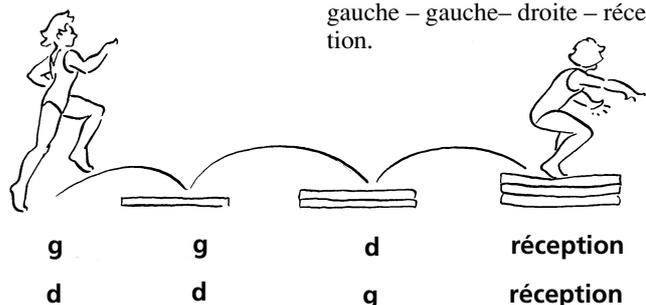
Test 3.2 – sauts d'obstacles: Enchaîner des sauts par-dessus 6 éléments de caisson. Saut d'élan et prise de contact active avec le sol, dérouler tout le pied et réception sur le tapis. Un passage avec la jambe droite comme jambe d'appel, un passage avec la gauche. Adapter la distance entre les caissons aux capacités (env. 2 m). Tapis en long ou en large selon la distance.

Ⓣ Critères: sauter par-dessus 6 obstacles sans les toucher; 2 passages enchaînés; jambe d'appel: une fois droite, une fois gauche; poser le pied activement et se tenir droit.

Triple saut: Installer une piste de tapis comprenant 1, 2 et 3 tapis (env. 1 longueur de tapis entre chaque tapis) pour le triple saut. Les élèves prennent un élan court, sautent (d.), atterrissent et sautent avec la même jambe (d.) du 1er tapis au 2e tapis où ils atterrissent sur l'autre jambe (g.) et font le dernier saut pour se recevoir sur les deux jambes (comme le saut en longueur) sur le 3e tapis.

- Sauter correctement en commençant du pied droit et du pied gauche.
- Faire trois sauts de longueur égale (marquer trois zones pour l'appel).
- Sauter dans des zones de réception définies.
- Objectif: peu de différence entre les deux élans.

Ⓣ Suite des pas du triple saut: droite – droit – gauche – réception ou gauche – gauche – droite – réception.



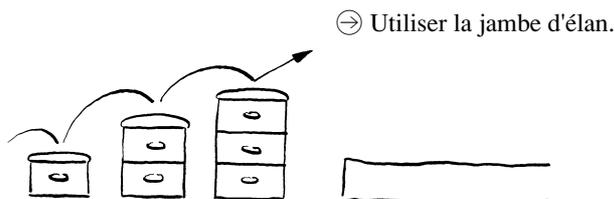
2.3 Du saut en avant au saut avec appel

La phase de vol peut être prolongée au moyen d'engins auxiliaires ou grâce à la puissance de l'appel du pied gauche et du pied droit. Employer correctement la jambe d'élan.

Un long saut résulte d'un élan rapide et d'un bon saut d'appel.

Les pas d'ours: Avec élan, les élèves empruntent les différentes marches formées par des éléments de caisson. Ils sautent en hauteur sur une jambe à la dernière marche (g. et d.). Ils essaient de toucher un sautoir, un fanion, etc. tendu en l'air avec les mains ou la tête. Une réception amortie en position accroupie est importante.

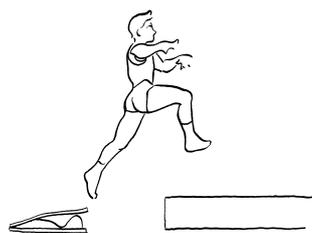
- Varier l'élan, sauter sur la jambe droite ou gauche.
- Sauter de la jambe gauche ou droite (utiliser la jambe d'élan) et ajouter un saut fantaisiste.



⇒ Utiliser la jambe d'élan.

Sauts sur le tremplin: Avec élan, les élèves sautent sur un tremplin (jambe d. et g.). Après la phase de vol, ils atterrissent sur les deux jambes sur un tapis. Varier: la longueur et la vitesse de l'élan; la durée de l'appel; la hauteur de la jambe d'élan; la position du corps, etc.

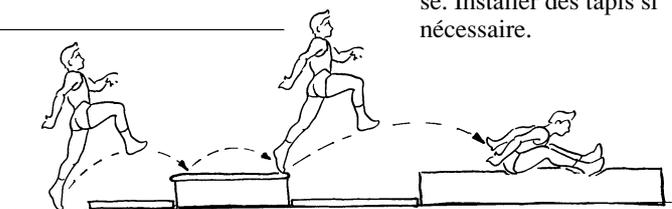
- Frapper des mains dans le dos, sur la tête ...
- Réception en position assise (sur un tapis mou).
- Marquer trois zones dans le sable ou sur le tapis. Les élèves essaient d'atterrir toujours dans la même zone en variant l'élan (8, 6 ou 4 pas). Convient comme concours individuel ou en groupe.
- Basket-ball – saut en longueur: A tient un ballon de basket. Il prend l'élan et au point culminant du saut, il lance le ballon à B qui se tient derrière la fosse du saut en longueur. B attrape le ballon et vient au départ en dribblant. Il passe le ballon à E. C et D sont prêts avec un deuxième ballon.



⇒ Sauter également en avant dans l'eau.

⚠ Critères: Enchaînement des pas correct (une fois g. – d. – g. et une fois d. – g. – d.). Travail actif des chevilles. Réception en position assise. Installer des tapis si nécessaire.

Test 3.3 – saut en longueur du caisson: Avec élan (env. 7 m), saut en longueur depuis le caisson et réception en position assise. Suite des pas: d.–g.–d. et une fois g.–d.–g.. Piste d'engins: tapis en large, dessus de caisson en long (20 à 30 cm de haut), tapis en long et gros tapis (qui ne s'applatit pas entièrement).



Saut d'élan: Les élèves sautent sur une jambe après un élan rapide. Ils essaient de sauter aussi haut que possible en utilisant la jambe d'élan. Ainsi, on gagne du temps pour tendre les deux jambes en avant aussi loin que possible.

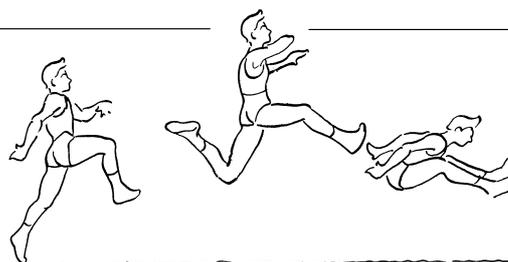
- Avec un élan plus court. Sauter de la jambe droite et de la gauche. Zones de réception (1, 2, 3 points).



⚠ Mesurer l'élan: A en position de départ derrière la première ligne de la zone d'appel, prend l'élan dans le sens contraire. Au moment idéal, il marque bien son saut d'appel. B marque l'endroit.

Critères du saut en longueur

- Pousser en hauteur
- Lever la jambe d'élan
- Rester longtemps en l'air
- Lancer les deux pieds en avant au moment de la réception



2.4 Du saut avec élévation à la technique du saut ventral

Se sentir voler procure de nombreuses émotions. Avec la technique du saut ventral, nous apprenons une technique qui est en voie de disparition. Depuis les années 70, elle est remplacée par la technique du fosbury flop (grâce au tapis de chute).

Quelle hauteur franchis-tu en saut ventral?

Pas sautés en hauteur: Des élastiques ou des cordes sont tendus à travers toute la salle. A court en tête et touche les différentes cordes (filet de basket-ball) avec les mains, la tête ou les pieds après un saut d'appel sur une ou deux jambes. B l'imite. Changement de rôle.

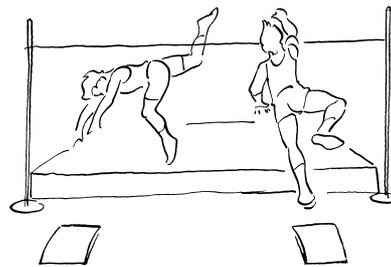
- Quel groupe touche 20 objets en premier?
- Augmenter continuellement la hauteur.
- Avec quelle technique sautez-vous le plus haut?



➔ Indications concernant le développement des techniques et des disciplines en athlétisme.

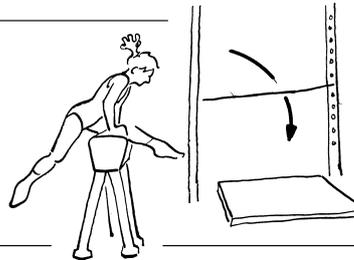
Sauts variés: Chaque groupe dispose d'une installation de saut en hauteur et d'un tremplin. Les élèves essaient les différentes techniques du saut en hauteur. Ils varient: la longueur de l'élan, l'angle de l'élan, la jambe d'appel, la position du corps, l'utilisation des bras. Quelle technique convient le mieux?

- Les élèves essaient d'atteindre la même hauteur en sautant avec la même technique à droite et à gauche.
- Quel groupe obtient le maximum d'essais réussis dans un temps donné et avec une technique imposée? Les élèves choisissent la hauteur.



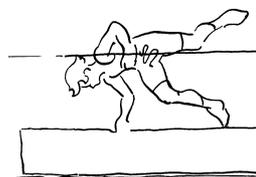
⚠ Uniquement des sauts d'appel sur une jambe (utiliser la jambe d'élan).

Traversées: Des engins fixes comme les moutons, les barres fixes (hauteur des hanches) et des installations de saut en hauteur sont dispersés dans la salle. Les élèves courent librement. Ils franchissent les engins comme ils le désirent (condition: le ventre tourné vers l'engin). Laisser tester librement. Si nécessaire, s'appuyer sur les deux mains pour franchir l'obstacle.



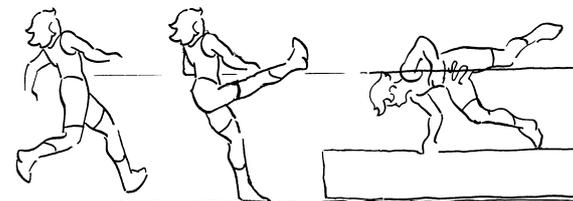
Rouleaux avec demi-rotation: Les élèves sont répartis aux différentes installations de saut (gros tapis). Ils essaient de passer l'élastique avec trois pas d'élan. La réception se fait sur la jambe d'élan en essayant de toucher le tapis avec la main du même côté. Rouler immédiatement sur le dos.

- Les élèves essaient le mouvement du rouleau des deux côtés, c'est-à-dire à gauche et à droite.
- Est-ce que la réception est possible sans toucher le tapis avec le pied et la main?
- Allonger l'élan et essayer la technique du saut ventral. Sauter aussi haut que possible. Faire sous forme de concours.



Critères du saut ventral

- Utiliser les bras
- Lever la jambe d'élan
- Tourner le pied, le genou et l'épaule vers la latte
- Rouler de côté ou sur le dos pour la réception



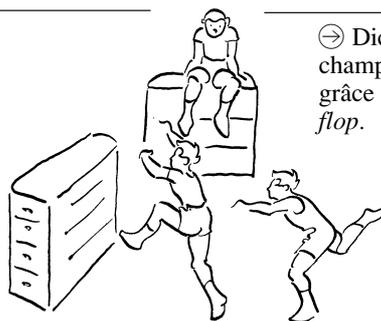
2.5 Améliorer la technique du fosbury-flop

Un grand nombre de jeunes trouvent la technique du fosbury-flop attractive. Ils veulent sauter le plus haut possible avec cette technique. Objectif: améliorer la technique du fosbury-flop (à droite et à gauche) et sauter plus haut. Il est important de travailler la technique et ne pas rechercher uniquement à gagner de la hauteur.

Choisis ta technique de saut en hauteur. Sautes à gauche et à droite.

Chats perchés: Disposer les caissons dans la salle. Jeu de poursuite. Les élèves peuvent se sauver en sautant en position assise sur les caissons après un saut d'appel sur une jambe. Pas plus d'un élève par caisson, si un deuxième arrive, le premier doit quitter. L'élève touché devient chasseur à son tour.

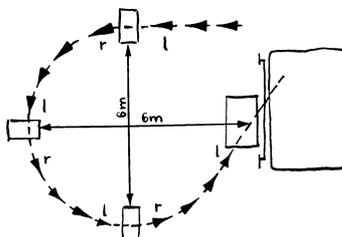
- Les élèves essaient de sauter sur le caisson avec un élan de 3 pas (tam-ta-tam), de poser le ballon dans le panier de basket ou de toucher le filet. Courses en arc de cercle, courses en arc de cercle avec accélération, avec saut d'élan et réception à la même place (marquer le sol).
- Se déplacer au rythme de la musique, au rythme des battements des mains ou des paroles.
- En 5 minutes, quel groupe réussit le plus de paniers ou de sauts en hauteur (déterminer la hauteur en commun)? Changer les rôles.



➔ Dick Fosbury a été couronné champion olympique en 1968 grâce à la technique du *fosbury-flop*.

➔ Accompagnement musical: Super Tramp, «Breakfast in America».

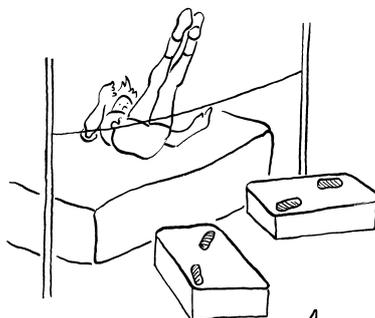
Test 4.2 – saut en hauteur en cercle: Sauter par-dessus trois obstacles disposés en cercle (éléments de caisson, bancs...). Terminer par un saut en hauteur par-dessus un élastique ou la latte et une réception sur le tapis de chute. Adapter les obstacles aux capacités des participants (rayon: env. 3 m); hauteur du saut libre (hauteur conseillée: nombril). Poser un tapis entre les deux poteaux pour obliger les élèves de faire le saut d'appel dans le premier tiers de l'installation de saut.



Ⓜ Critères: Enchaînement correct des pas (rythme de 3, la même jambe d'appel). Faire le parcours une fois à droite, une fois à gauche. Sauter avant le tapis.

Exercices pour le flop: Les élèves apprennent la technique du flop en se basant sur le saut en ciseaux avec 3 pas d'élan et la jambe d'élan pliée. Aides possibles:

- Sauter après 3, 5 pas d'élan et réception sur le tapis de chute sur le dos.
- Faire le dernier pas (appel) sur un élément de caisson ou un tremplin (ta-tam).
- Sauter après un élan droit, demi-tour et réception sur le dos sur le tapis de chute.
- Concours: sauter plus haut. Additionner l'essai de gauche et l'essai de droite. Evaluer la hauteur sautée par rapport à la taille du participant.



⚽ Sauter sur le premier tiers du tapis!

➔ Exercer à gauche et à droite. Correction par le partenaire en partenariat éducatif.

Critères du fosbury-flop:

- Elan en arc de cercle rythmé, plier le corps
- Appel rapide
- Engagement de la jambe d'élan et des bras
- Lever les hanches au moment de franchir la latte

