





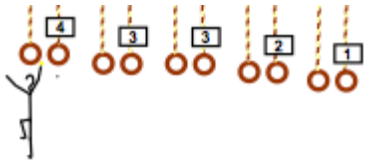
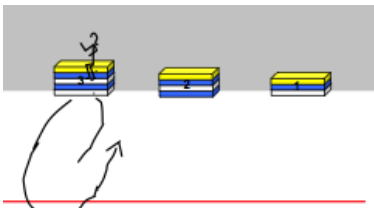


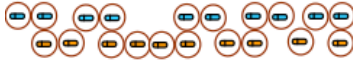


Classe : Aubonne et environs		Durée : 2 périodes	Lieu : Chêne et Pré-Baulan
Thèmes et intentions : CM23/5.23 - CM22/6.2			
Sauter en hauteur en technique <<ciseaux >>avec un appel - Franchir 4 bancs avec des écarts différents en variant le nombres de foulées entre chaque banc.			
Indications: Orientation aux éléments clés du saut en hauteur. Débutants: rythme d'élan-d'appel (tam-ta-tam), pose du pied correcte et active, extension complète du corps/ Avancés: engagement haut de la jambe libre, appel vertical, l'épaule extérieure plus haute (flop), appel vertical légèrement incliné en arrière (straddle), structure d'élan (courbe pour flop)/ Expérimentés: engagement coordonné des bras, franchissement optimal de la latte.			
Travailler avec postes secondaires (exercices connus) afin de garantir l'intensité.			
Objectifs: sauter en hauteur	Matière	Organisation / contrôle	Suite ?
Echauffement <u>1ère partie :</u> <u>2ème partie :</u> Maîtriser la pose du pied <u>3ème partie :</u> Courir en courbe	1/ Introduction Formuler les objectifs, former 4 groupes. 2/ Estafette-slalom 4 groupes, concours en parallèle, courir en slalom autour des piquets. Un passage par enfant. Course en avant, en arrière, sur les talons, la plante des pieds ... 3/ Sprint d'escargot Qui peut courir en forme de maison d'escargot, sans ralentir? Dans un sens, dans l'autre. compter les pas, ...	Matériel 2ème partie prêt  Cônes de marquage, 8 piquets  Valise de marquage au sol, cordes. Extérieur: dessiner avec de la craie au sol.	IAAF Kids' Athletics - Educational Cards.pdf
Objectifs	Matière	Organisation / contrôle	Suite ?

<p>Partie principale</p> <p><u>4ème partie :</u></p> <p>Rythmer ses pas</p>	<p>4/ Sauts à cloche-pied</p> <p>4x 15-20m: faire des sauts à cloche-pied (réception sur la jambe d'appel, à chaque fois changer de jambe de saut). Sauter le plus haut possible.</p> <p><i>Réception sur la jambe de saut</i></p>		
<p><u>5ème partie :</u></p> <p>S'élever sur le pied d'appel</p>	<p>5/Sauts par-dessus des obstacles</p> <p>8 - 10 sauts, toujours la même jambe de saut, par-dessus de petits obstacles (coussins, blocs de bois ou similaire). Changer de jambe à chaque passage, à 4 - 6 passages, ...</p>		<p>Corriger, placer le matériel pour la suite</p>
<p><u>6ème partie :</u></p> <p>Allonger son corps et lever le genou</p>	<p>6/Tueur de mouches</p> <p>Sauter vers le haut et frapper dans les mains au-dessus de la tête (au point le plus haut).</p> <p><i>Extension complète du corps, engagement des bras</i></p>		<p>Sortir le chariot de tapis</p>

Objectifs	Matière	Organisation / contrôle	Suite ?
<p>7ème partie : Ressentir les positions de sauts</p> <p>8ème partie : Reproduire des positions</p> <p>9ème partie : Travailler la rotation après l'extension</p>	<p>7/Statue Sauter vers le haut et réception sur les obstacles (jambe de saut). Essayer de rester en équilibre sur une jambe, varier les positions. <i>Equilibre</i></p> <p>8/Balle à travers l'anneau 4 groupes. Une balle de tennis doit être passée d'une main à l'autre, à travers l'anneau (d'arrière en avant). Ensuite passe au prochain joueur. Exercices, estafettes. <i>Extension complète du corps, rotation après appel (flop)</i></p> <p>9/Assieds-toi là! Qui arrive, depuis une ligne, à s'asseoir sur le caisson sans utiliser les mains le plus souvent possible en 90 secondes! Appel sur une jambe. Nombre de points selon la hauteur du caisson. 1 essai, puis 2 passages. Attention: poser les caissons près du mur ou les aligner en T (risque de renversement). Attention à la tête. Rotation après l'appel (flop). Jeu de poursuite.</p>	  <p>Feuilles avec positions de saut Balles des tennis</p>  <p>3-4 caissons</p>	

Objectifs	Matière	Organisation / contrôle	Suite ?
-----------	---------	-------------------------	---------

Objectifs	Matière	Organisation / contrôle	Suite ?
<p><u>10ème partie :</u> Reproduire des mouvements propres aux étapes de franchissement et de réception</p>	<p>10/Couche-toi là! Qui arrive à se coucher soit sur le ventre ou/et sur le dos sur la montagne de tapis, sans utiliser les mains et sans toucher la partie frontale? Poser des couches de tapis de différentes hauteurs, faire les groupes d'après les niveaux. <i>Mettre le corps à l'horizontale après l'appel (ventre/dos)</i></p>	<p>diverses montagnes de tapis</p>  <p>Exercer les positions et sous forme de jeu</p>	
<p><u>11ème partie :</u> Travailler le renforcement et le rythme</p>	<p>11/Comme poste annexe: danse des Cosaques Par deux, face à face. sauter sur une jambe, le partenaire tient l'autre jambe. Changer de jambe après 5 sauts, sans interruption. <i>Rythme, souplesse, ischio-jambiers</i></p>		
<p><u>Partie finale:</u></p> <p><u>12ème partie :</u></p>	<p>12/Labyrinthe de cerceaux Selon un ordre donné, sauter sur une ou deux jambes. Commencer avec peu de cerceaux, ensuite plus long et plus difficile. Variante: Avec travail des bras («mettre le clignotant»). <i>Force du pied, coordination.</i></p>	 <p>Cerceaux</p> <p>S'exercer et sous forme de course</p>	

13ème partie :

Coordonner ses mouvements de jambes

13/ Taper le carré

A pieds nus, debout sur une jambe.
Fixer les 4 sommets d'un carré avec la jambe libre. Changer de jambe d'appui. *Chevronnés être debout sur le long banc*



Event. marquage au sol

14ème partie :

Renforcement des chevilles

14/Comme poste annexe: Artiste

A pieds nus, debout sur une jambe.
Former un cercle avec la corde à l'aide de la jambe libre. Changer de jambe.
Plus difficile: Debout sur le banc



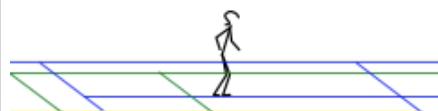
Cordes

15ème partie :

Travailler son équilibre

15/Danse en ligne

A pieds nus, marcher sur les lignes de la salle et/ou sur un banc mis à l'envers, si possible sur la pointe de pieds. En avant/en arrière.
Amélioration de l'équilibre



Cordes, grosse corde ou banc