

# Pratique: Athlétisme – Sauter



Pour les exercices suivants, il est judicieux – dans l’optique de l’évaluation individualisée – d’établir une mesure de départ qui servira de point de repère. Ce résultat ne doit pas être perçu comme un facteur de stress (montrer ce dont je suis capable). Il sert uniquement de valeur de référence pour établir des comparaisons sur le long terme (résultat de l’année précédente par exemple).

## Sauter en hauteur

1. Les élèves courent et sautent à travers le jardin de sauts installé dans la salle. A montre le chemin, B l’imite. Elles échangent les rôles librement, quand la meneuse n’a plus d’idées par exemple.
2. Les élèves sautent le plus haut possible sur les différentes installations dispersées dans la salle: toucher les anneaux avec les mains, toucher les sautoirs avec la tête, voler le plus longtemps possible avant de retomber sur le tapis.  
**Questions de réflexion:** Comment dois-je décoller pour voler longtemps, sauter le plus haut possible?  
**Echange:** Compiler les découvertes que l’enseignant complète éventuellement (impulsion puissante, engagement de la jambe libre, élan des bras = critères importants/points centraux).
3. Mettre en pratique les connaissances recueillies sur place (expériences par contraste): décoller avec/sans engagement de la jambe libre; idem avec ou sans le mouvement de bras.



### Remarques

- Jardin de sauts avec gros tapis, élastiques de saut en hauteur tendus, anneaux, corde tendue obliquement avec des sautoirs accrochés (que l’on peut toucher avec la tête en sautant).
- Les changements de postes sont annoncés par l’enseignant ou libres.

**Matériel:** Gros tapis, anneaux, sautoirs, cordes, élastiques, etc.

## Sauter haut et voler après un élan

Prendre quelques pas d’élan et décoller, rester le plus longtemps en l’air. Sur les trois postes suivants (gros tapis avec tremplin Reuther, corde oblique avec sautoirs et anneaux), les élèves essaient d’appliquer les critères importants et les points centraux relevés auparavant: impulsion puissante, engagement de la jambe libre, élan des bras.

**Questions de réflexion:** Comment dois-je m’élancer pour que mon impulsion soit optimale et que je saute plus haut et plus longtemps?

**Echange:** Pendant qu’elles s’exercent aux postes, les élèves échangent leurs expériences/idées/solutions. Après le dernier tournus, compiler les connaissances, discuter de la trajectoire d’élan (tout droit, en diagonale, angle, longueur) et de la vitesse de course.

### Remarques

- Les avantages d’une course curviligne et l’importance d’une accélération progressive doivent être bien compris dans l’optique d’un saut vertical (inclinaison intérieure) tel que le fosbury flop.
- Compléter le jardin de sauts en plaçant des tremplins Reuther devant les gros tapis (dans le premier tiers du grand côté à droite pour un tapis et à gauche pour un autre; veiller à ce que les élèves accélèrent avant de prendre une impulsion marquée sur le tremplin).
- Trois groupes, l’enseignant annonce les changements de postes.

**Matériel:** Gros tapis, tremplins Reuther, cordes, sautoirs, anneaux





## Sauter haut après une course d'élan incurvée

Former trois groupes. Les élèves effectuent un élan incurvé de cinq pas et elles décollent énergiquement. Elles testent différents tempos et rythmes et essaient d'augmenter la hauteur de leurs sauts (lever les élastiques, les anneaux ou les sautoirs que l'on doit toucher).

**Questions de réflexion:** Comment dois-je effectuer mes trois derniers pas (vitesse, angle) afin de sauter le plus haut possible et de rester longtemps en l'air?

**Echange:** Pendant le travail aux postes, les élèves échangent leurs expériences/ idées/solutions et elles les testent. Compiler les expériences, connaissances acquises. Mettre en évidence le rythme «tam-ta-tam», l'accélération finale et l'inclinaison vers l'intérieur.

### Remarques

- Les changements de postes sont organisés par l'enseignant.
- L'enseignant place des marques au début de la course d'élan pour faciliter l'orientation (recommandation: cinq pas d'élan).

**Matériel:** Deux installations avec tapis et cordes élastiques à différentes hauteurs; évent. tremplin Reuther pour une aide au décollage



## Saut en hauteur avec élan circulaire

1. Les élèves effectuent des sauts de course par-dessus trois bancs suédois disposés en cercle, toujours sur la jambe d'appel «forte» (rythme: tam-ta-tam), pour terminer avec un saut en hauteur et réception sur le gros tapis. Les élèves se mettent par deux et s'aident pour trouver le bon rythme.

**Questions de réflexion:** Comment avez-vous fait pour trouver le bon rythme? Pouvez-vous donner des conseils à vos camarades?

**Echange:** Recueillir et évaluer les expériences, laisser les élèves (éventuellement l'enseignant) les présenter.

2. A effectue le saut en hauteur avec élan circulaire sur la jambe d'appel «forte», B observe si le rythme est correct. L'attention est ensuite portée sur un saut haut avec un blocage de la jambe d'appel. Autres critères: voir p. 31. A et B observent en alternance (pause avec activation cognitive).

3. Effectuer l'exercice sur la jambe d'appel «faible» (points 1 et 2).

**Echange:** Les élèves et l'enseignant peuvent filmer l'exécution des sauts afin de soutenir le processus d'apprentissage en analysant le mouvement (perception externe) et en le confrontant à leur propre représentation (perception interne).

**Remarque:** L'exercice de test «[Saut en hauteur avec élan circulaire](#)» est disponible sur [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch).

**Matériel:** Installation avec tapis et cordes élastique, bancs suédois

