

Le saut en longueur à l'école

Quelques pistes pour aider les enseignants à construire un module d'apprentissage en longueur

Généralités sur l'athlétisme :

L'athlétisme est une activité de performance (cf. programmation EPS) où il y a un véritable défi au milieu physique : il s'agit toujours d'élargir l'espace, de raccourcir le temps.

Objectifs :

- développer les qualités physiques
- être capable de réaliser un effort intense
- avoir une locomotion efficiente
- avoir un projet de performance
- mettre à l'épreuve ses pouvoirs physiques et sociaux

Quelques principes généraux :

- Pour s'engager dans l'activité, proposer des situations motivantes, ayant du sens par rapport au savoir à construire, des échauffements ludiques ayant des consignes précises en lien avec l'activité
- Pour développer les qualités physiques, pour apprendre, il y a nécessité d'avoir une grande quantité d'action

Le saut en longueur

« Sauter le plus loin possible à partir d'un espace défini »

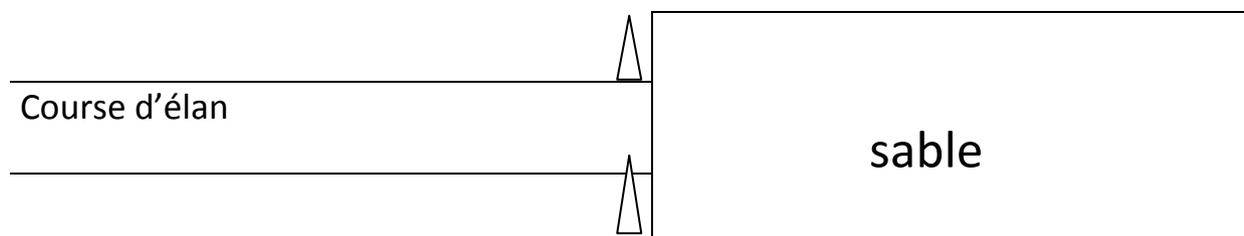
1. Composantes :

- impulser : le corps passe par-dessus le pied (ajuster par rapport à la zone définie)
- déformer la trajectoire (liaison course/impulsion)
- gérer la réception (émotions)

2. Trame d'un module d'apprentissage

Situation de pratique scolaire :

Proposer la situation de pratique scolaire à différents moments du module afin de pouvoir mesurer ses progrès (penser à garder des traces sur une fiche individuelle ou collective): réaliser 3 essais en bord de fosse et mesurer les sauts non mordus



Zone d'élan : 12m maximum (à matérialiser avec des plots)

Ne compter que les sauts « non mordus », (prise d'appel avant la fosse à matérialiser par des plots)
3 essais

Mesurer avec un décimètre (mesure de 5 en 5 cm) – des plots de couleur peuvent baliser les distances.

Echauffement :

Proposer des exercices de motricité en lien avec l'activité saut afin de développer des aptitudes spécifiques :

- dans un espace où des « pastilles » ont été placées de manière aléatoire et au signal, ajuster son pied d'appel à la cible la plus proche
- idem (plus tard) avec des plots couchés derrière la cible : ajuster + impulser
- déplacement talon/pointe (pour bien sentir les appuis)
- flamant rose avec rebond (équilibre + gainage)
- situation de la croix (équilibre + coordination et contrôle moteur) → voir document explicatif

Situations dérivées proposées (en cohérence avec le sens de l'activité):

S1 : Situation « Taureau / croco » (pour que les élèves donnent du **sens à l'activité « courir vite pour sauter loin »**)

Sens : »je suis poursuivi par un taureau. Pour me sauver, je dois courir et sauter par-dessus une rivière. Cette rivière est remplie de crocodiles ! »

→ Prévoir 3 ou 4... largeurs de rivière (par exemple nattes de gym 0,50 / 1 / 1,50 / 2m) pour engager les élèves dans une logique de progrès (ou un élastique posé en diagonale sur le sable).

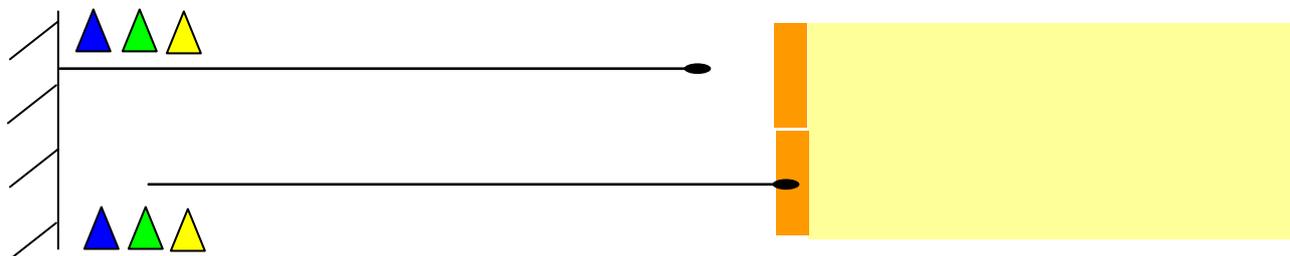
S2 : Impulser sur élan réduit

Sauter le plus loin possible sur 2, puis 4, 6, 8 foulées (pour information compter environ 10 pieds pour 2 foulées) : mesurer la distance (plots de couleur)

→ *Nécessité de connaître sa jambe d'appel (attention, il se peut que tous les élèves ne soient pas totalement latéralisés)*

S3 : Trouver sa marque de départ afin de permettre aux élèves de construire des repères, pour obtenir une **course d'élan efficace** en « **arrivant vite et sur le bon pied dans la zone d'appel** »
Départ arrêté toujours même pied devant (conditions nécessaires pour pouvoir travailler l'ajustement marque de départ / arrivée zone d'appel)

Max 12m. (7 à 9 foulées d'élan → suffisant pour arriver à vitesse optimale sur la « planche »)



Les plots sont espacés de 30cm

En fonction de la prise d'impulsion par rapport à la zone d'appel → avancer jusqu'au plot bleu, vert ou jaune ; effectuer plusieurs essais jusqu'à stabiliser son point de départ.

Remarques

- Les élèves ont parfois une course d'élan assez peu « régulière » ; mais cette irrégularité est d'une certaine façon « régulière » ... il est donc valide de travailler ce thème d'étude avec des élèves de primaire.
- Si possible appel au niveau du bord de fosse (matérialisé par des plots) afin de faciliter l'ajustement oculomoteur.

S4 : Réception (à travailler pour lever les appréhensions de la chute)

→ **Avoir l'intention de « glisser dans le trou »**

- Faire la chenille à l'échauffement (assis)
- En bord de fosse, puis sur une ou deux foulées et sur 3 temps qui vont peu à peu s'enchaîner: se réceptionner sur les pieds/poser les fesses sur les talons/éjecter le sable

Remarques :

La réception (dont l'importance a été longtemps minimisée) est à travailler avec les élèves : un atterrissage en sécurité favorise un engagement maximum. C'est pourquoi « le glissé dans le trou » est à construire (voir vidéo Longueur CP)

Beaucoup d'élèves confondent saut en longueur et grande enjambée → ils continuent à utiliser une « motricité ordinaire » adaptée pour sauter par-dessus une flaque d'eau à la récréation et continuer ensuite à courir ...mais pour sauter « la plus grande distance possible », ils vont devoir **construire une réception avec un ramené des deux pieds.**