

## Réaliser une performance mesurée

Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

S'affronter individuellement ou collectivement

Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive

## S'engager lucidement dans l'action

Construire un projet d'action

Mesurer et apprécier les effets de l'activité

Appliquer et construire des principes de vie collective

# Des jeux pour sauter loin

Par J.-C. Farault

Les situations proposées dans cette fiche sont organisées autour de trois thèmes caractéristiques des activités athlétiques<sup>1</sup>, la recherche de sensations, la construction de l'espace-temps et de la performance.

**P**our tous les exercices, un foulard est noué sur la cheville de la jambe d'impulsion (« jambe préférée » ou « jambe foulard »). Cette indication, ainsi que toutes les performances réalisées, sont reportées sur le carnet de progrès qui permet d'en conserver la mémoire et d'exploiter en classe les réussites et difficultés ressenties.

### Variantes

– réaliser cette propulsion du corps, du bord d'un tapis pour placer ses talons le plus loin possible (mesurer le point d'impact des talons sur une échelle de performance tracée à la craie) ;

– accroupi, assis sur les talons, mains sur les cuisses, se projeter en avant et se réceptionner sur un tapis puis dans une fosse à sable.

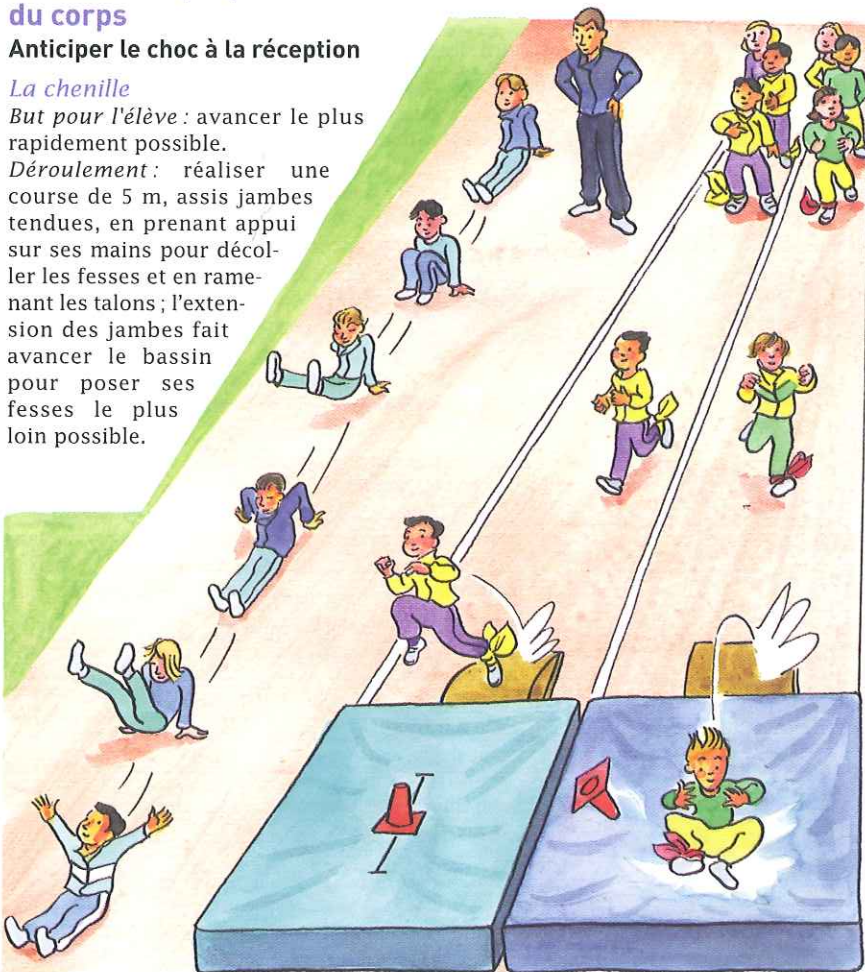
## Percevoir la propulsion du corps

### Anticiper le choc à la réception

#### La chenille

*But pour l'élève :* avancer le plus rapidement possible.

*Déroulement :* réaliser une course de 5 m, assis jambes tendues, en prenant appui sur ses mains pour décoller les fesses et en ramenant les talons ; l'extension des jambes fait avancer le bassin pour poser ses fesses le plus loin possible.



Illustrations : F. Malenfer

## Ressentir les effets du vol

### Chamboule-tout

*But pour l'élève :* renverser un plot avec ses pieds.

*Déroulement :* après un élan d'environ 6 m, impulser à 1 pied (« pied foulard ») sur un tremplin et se réceptionner assis (impact des talons avant les fesses) sur un tapis épais en renversant un plot. Progressivement, le plot est éloigné sur une échelle tracée à la craie et graduée tous les 20 cm.

### Variantes

– sauter sans tremplin ;  
– matérialiser, entre le bord du tapis et l'aire de réception, une zone interdite à toute partie du corps du sauteur afin de contraindre la position groupée au moment de la réception.

## Rythmer sa course

### Renforcer les sensations kinesthésiques

#### Jouer avec le rythme

*But pour l'élève :* avec élan, sauter le plus loin possible.

*Déroulement :* 4 tapis placés tous les 2 m, perpendiculairement au déplacement, le dernier jouxte le bord de la fosse à sable (cf. dessin p. 26 en haut). Réaliser sa course d'élan en posant son « pied foulard » sur un tapis et l'autre dans l'espace intermédiaire. Au bord de la piste, un élève frappe un tambourin à chaque pose du « pied foulard » et, à la dernière pose, l'impulsion est accompagnée d'un coup plus fort. Au fil des essais, le sauteur doit améliorer sa performance, identifiée par une fiche plantée sur le bord de la fosse.

### Variantes

– pour le sauteur, annoncer au tambourineur le tempo du rythme avant de s'élancer ;  
– pour le tambourineur, imposer le tempo au sauteur ;

1. Cf. « Caractériser l'activité athlétique des élèves », J.-C. Farault, *Revue EPS 1*, n°134, sept-oct. 2007.



– accélérer le rythme final en jouant sur la vitesse des frappes du tambourin et leurs intensités sonores.

### Construire la structure rythmique de l'impulsion

#### *Jouer la musique de l'impulsion*

*But pour l'élève :* sauter le plus loin possible.

*Déroulement :* le sauteur a un grelot attaché sur la cheville de la jambe d'impulsion ; la zone d'appel est matérialisée par des tapis ; une zone d'élan d'environ 6 m est située

en amont et un plot est disposé à 1 m dans la fosse à sable.

Avant chaque essai et à l'attention de l'observateur, le sauteur joue avec son grelot le tempo des foulées qu'il compte effectuer sur les tapis à la fin de sa course d'élan (l'impulsion reste marquée par une note plus intense). La réception

doit se faire au-delà du plot. L'observateur reproduit le tempo du rythme effectivement réalisé afin de le comparer au tempo proposé.

#### *Variantes*

- remplacer le plot par un élastique tendu et imposer une réception talons puis fesses ;
- ne plus utiliser le grelot mais continuer à jouer la musique avant le saut en tapant le rythme avec ses mains.

### Situer sa performance

#### Apprécier le résultat de son action

##### *Le concours de saut en longueur*

*But pour l'élève :* sauter au-delà de l'élastique.

*Déroulement :* après un élan d'environ 6 m, l'élève doit se réceptionner au-delà de l'élastique sans le toucher (tendu en travers de la fosse à sable à une hauteur d'environ 5 cm). Pour chaque performance, il dispose de 3 essais. L'élastique est déplacé latéralement de 10 cm en 10 cm.

#### *Variantes*

- pour gérer le concours, proposer 12 essais que chacun peut utiliser comme il veut ;
- conserver une zone de réception identique pour tous les sauts, c'est la limite de la zone d'impulsion qui est progressivement modifiée.

#### Contribuer à un projet collectif

##### *Le record d'équipe*

*But pour l'élève :* sauter au-delà de l'élastique et contribuer à la performance globale.

*Déroulement :* c'est un défi par équipes de 3 sauteurs, avec 6 sauts pour chaque équipier et avec le même dispositif (élan d'environ 6 m, réception au-delà et sans toucher l'élastique tendu en travers, déplacé progressivement de 10 cm en 10 cm).

Des équipes homogènes de sauteurs de niveaux différents sont constituées. Les sauteurs d'une même équipe doivent utiliser tous leurs essais : lorsqu'un saut a été réussi, l'équipe doit passer à la longueur supérieure en choisissant de faire sauter le même ou un autre élève. L'équipe gagnante est celle qui réalise le meilleur total de sauts réussis par addition des distances des élastiques franchis.

#### *Variantes*

- mesurer la performance du point de prise d'impulsion (extrémité du pied) au point de réception le plus proche ;
- prendre la mesure de la limite de la zone d'impulsion au point de réception le plus proche. ●

**Jean-Claude Farault,**

CPD-EPS, Loiret,  
Professeur agrégé d'EPS,  
BEES 2<sup>e</sup> degré d'athlétisme.

