

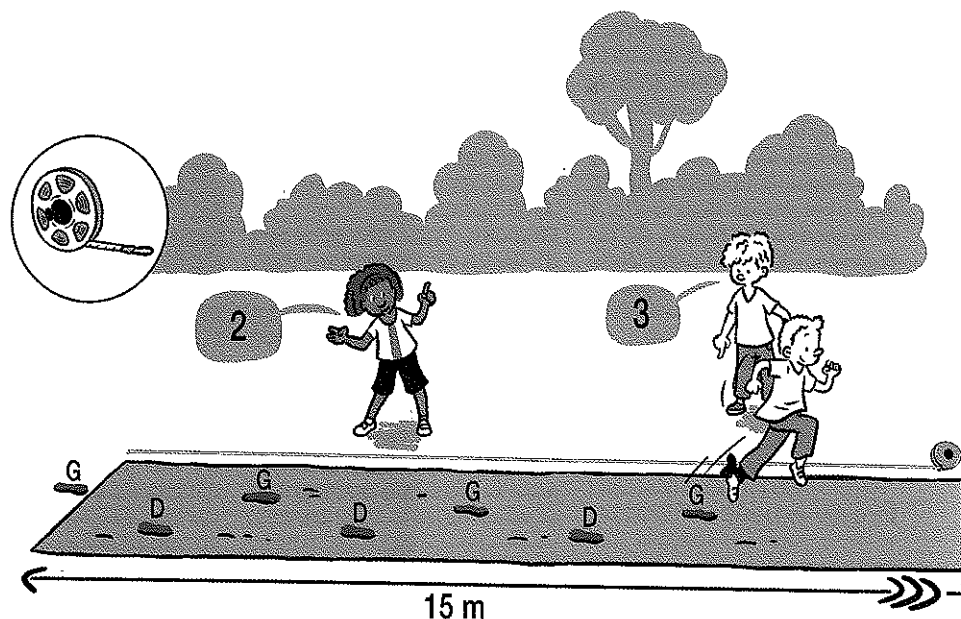
LES PAS DE GÉANT

C'est en identifiant les caractéristiques des sauts athlétiques que l'on peut chercher à faire vivre des situations pour passer de la sensation éprouvée à l'appréciation de la performance.



La démarche

Si pour le technicien, sauter c'est identifier les différentes phases de déroulement du saut (course d'élan, impulsion, suspension, réception), pour l'enfant, c'est vivre une seule action. Pour faire découvrir les sauts vers l'avant, il s'agit donc de motiver une action dans un espace aérien ouvert pour amener l'élève à se réapproprié l'acte vécu. Néanmoins, du fait de ses caractéristiques musculaires, la faible impulsion ne lui permet pas de ressentir les effets aériens de son saut. Il n'éprouve pas la sensation de voler. Pour le saut vers l'avant, on privilégie donc des enchaînements (marelle, multi-bonds libres ou imposés - à pieds joints, à cloche-pied -) afin de faciliter la liaison course d'élan/impulsion et d'adapter intuitivement la vitesse de l'élan. La situation ci-après respecte cette approche: il s'agit de travailler en rythme pour permettre à l'enfant de pouvoir associer vitesses verticale et horizontale.



La situation

But : réaliser le moins de bonds possible.

Dispositif : 2 lignes tracées au sol à 15 m d'intervalles; les élèves sont répartis en binômes, 1 sauteur et 1 observateur; 1 foulard par enfant.

Déroulement : avant le départ, les élèves se positionnent l'un devant l'autre, pieds décalés, le pied avant est identifié par le foulard noué à la cheville.

Consignes

- Pour le sauteur: parcourir la distance de 15 m en posant le moins d'appuis possible au sol, à pas de géants.
- Pour l'observateur: compter les 3 premières poses du pied-foulard et repérer, à l'aide du double décimètre sur le sol, la distance ainsi réalisée; la diviser par 3 pour déterminer la longueur de la foulée du géant.

Critère de réussite : le nombre de bonds.

Critère de réalisation : la diminution du nombre de bonds reflète l'allongement de la longueur de ceux-ci (une poussée complète d'une jambe, suivie d'une suspension et d'une réception, puis une poussée de l'autre jambe).

Variantes

- Réaliser le départ pieds joints.
- Effectuer la distance la plus longue possible en un nombre de foulées données (10 par exemple).
- Jouer par équipes: on additionne les scores individuels de tous les sauteurs de l'équipe; gagne celle qui comptabilise le moins grand nombre de foulées.
- Se déplacer en pas de géants sur 15 m.

Prolongements

Organiser des jeux de course sur 20 m au cours desquels on mesure, de la même

manière, la distance parcourue en 3 foulées. En classe, comparer la longueur de sa foulée bondissante avec celle de sa foulée de course. ■



Cette situation est extraite de *Athlétisme, culture, sensibilité, performance*, J.-C. Farault, Éd. EP&S, 2011.