

# LE SAUT

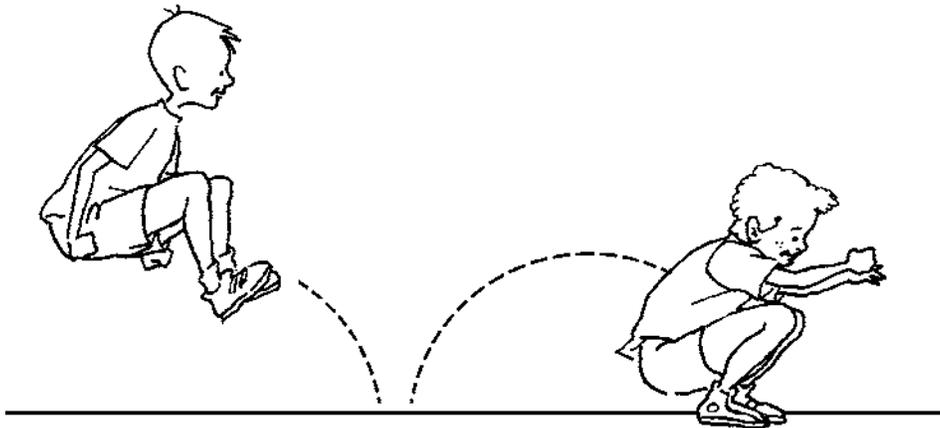
## Survol de la progression des habiletés

### Critères généraux

- Séquence de mouvements : a) course d'élan, b) appel, c) suspension et d) réception.
- La course d'élan est constante et prépare l'athlète à un appel puissant; la vitesse s'accroît avant l'appel.
- À l'appel, le sauteur doit garder une posture droite et une attitude « fière » :
  - le pied est planté au sol, non frappé ou calé, avec un mouvement de déroulement rapide;
  - le genou de la jambe libre est poussé à partir du bassin, ce qui favorise le passage du bassin vers l'avant;
  - les articulations de la hanche, du genou et de la cheville sont en extension complète.
- Lors de la suspension, éviter les mouvements qui font dévier de la trajectoire désirée.
- La réception doit se faire de façon sécuritaire et minimiser la perte de distance.

### Sécurité durant les sauts

- La ligne d'appel doit être exempte de débris et non glissante.
- La ligne d'appel permet au sauteur d'atterrir sur la partie la plus sécuritaire de la zone de chute.
- Le sable doit être retourné et râtelé souvent.
- Les tapis de mousse doivent être assez épais.
- Les tapis de mousse doivent être bien attachés ensemble.
- Seules des barres de section circulaire (corde ou élastique pour les débutants) doivent être utilisées.



## Habilités de saut et sommaire des exercices

	Saut en hauteur	Saut en longueur	Triple saut
<b>ÉPREUVES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Élan en « J » et dernière foulée rapide (appel)</li> <li>Élan vers le haut en propulsant les bras, les épaules et le genou de la jambe libre</li> <li>Hauteur maximale avant de franchir la barre</li> <li>Élévation du bassin et ensuite des jambes pour franchir la barre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maintien de la vitesse jusqu'à l'appel et pendant celui-ci</li> <li>Bassin poussé vers l'avant et vers le haut; propulsion du genou à l'appel</li> <li>Le mouvement des bras et des jambes pendant la suspension combat la force de rotation du corps ou empêche de tomber sur la tête</li> <li>Extension de la jambe juste au moment de la réception</li> <li>Pieds en suspension le plus longtemps possible</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La réception active sur le pied aide à maintenir la vitesse</li> <li>Maintien du tronc droit et centré pendant tout le mouvement</li> <li>Mouvement de « cyclisme » avec la jambe d'appel pendant le saut à cloche-pied</li> <li>Propulsion vigoureuse de la jambe libre; puissante action de coup de poing avec les bras au deuxième appel</li> <li>Propulsion vigoureuse vers l'avant et vers le haut au dernier appel</li> </ul>
<b>Niveau 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saut sur deux pieds, le plus haut possible</li> <li>Saut avec propulsion vigoureuse de la jambe; élan du bras et de l'épaule en un mouvement de coup de poing</li> <li>Saut de biais sur un pied par-dessus des obstacles</li> </ul> <p>p. 46</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saut sur deux pieds le plus loin possible (simple ou continu, p. ex. sauts de grenouille d'un bout à l'autre du gymnase)</li> <li>Appel sur un pied (droit, ensuite, gauche) et réception sur deux pieds</li> <li>Saut sur bancs ou sur boîtes en position debout</li> </ul> <p>p. 53</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sautillement sur un pied (droit ou gauche – DDDDD ou GGGGG)</li> <li>Jeux et activités amusantes avec sautilllement rythmé (nombreuses combinaisons), p. ex., DDGGDDGG; DDDGGGDDDDGGG; DDGDDGDDGDDG ou GGDGGDGGD</li> </ul> <p>p. 62</p>
<b>Niveau 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saut sur deux pieds par-dessus des obstacles bas</li> <li>Cloche-pied par-dessus des haies, le plus haut possible (cinq foulées entre les obstacles), et réception sur la jambe d'appel</li> <li>Slalom très serré, genoux élevés</li> <li>Saut en ciseau de biais par-dessus un élastique placé à la hauteur des genoux et réception sur un tapis</li> <li>Rythme « 1...2, 3 »</li> </ul> <p>p. 47</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saut par-dessus des obstacles bas (bâtons, cerceaux, cônes) avec flexion des chevilles, en gardant les genoux tendus</li> <li>Bond en position debout</li> <li>Bond en hauteur par-dessus des haies (environ cinq foulées entre les obstacles)</li> <li>Appel sur un pied avec quelques foulées et réception sur deux pieds</li> <li>Rythme « 1...2, 3 »</li> </ul> <p>p. 55</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Progression du triple saut sans élan, selon un plan; chaque élève trouve le niveau qui lui convient pour <ul style="list-style-type: none"> <li>cloche-pied</li> <li>cloche-pied et foulée</li> <li>cloche-pied, foulée et saut</li> </ul> </li> <li>Départ avec pied droit, pied gauche</li> </ul> <p>p. 63</p>

	<b>Saut en hauteur</b>	<b>Saut en longueur</b>	<b>Triple saut</b>
<b>N i v e a u  3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Étirement des hanches pour la flexibilité</li> <li>• Saut en ciseau avec course d'élan courbe de trois à cinq foulées (assurant un point de départ sécuritaire)</li> <li>• Saut en ciseau avec course d'élan de sept foulées (quatre foulées en ligne droite; trois foulées en virage)</li> </ul> <p>p. 49</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut avec réception en fente (position fendue) avec trois à cinq pas « 1, 2, 3...4, 5 » selon la technique rythmée de cinq foulées</li> <li>• Saut avec réception en fente, à partir d'une boîte basse, réception sur une aire de chute moelleuse</li> <li>• Saut avec réception à deux pieds, les jambes tendues, à partir d'une boîte basse, réception sur une aire de chute moelleuse</li> </ul> <p>p. 57</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Course d'élan de cinq pas « 1, 2, 3...4, 5 » avec <ul style="list-style-type: none"> <li>- cloche-pied</li> <li>- cloche-pied et foulée</li> <li>- cloche-pied, foulée et saut</li> </ul> </li> <li>• Mouvement de « cyclisme » avec la jambe d'appel pendant le saut à cloche-pied</li> </ul> <p>p. 65</p>
<b>N i v e a u  4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut en hauteur sans élan (avec élastique)</li> <li>• Saut en ciseau, réception assise <ul style="list-style-type: none"> <li>- réception assise, les jambes parallèles à la barre</li> <li>- réception assise, les jambes perpendiculaires à la barre</li> </ul> </li> <li>• Saut Fosbury avec course d'élan courbe de trois à cinq foulées</li> <li>• Saut Fosbury avec course d'élan de sept à neuf foulées</li> </ul> <p>p. 51</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut avec réception à deux pieds, les jambes tendues, avec élan de cinq foulées</li> <li>• Réception avec élan de cinq foulées</li> <li>• Technique d'« extension » ou du « double ciseau » avec élan de cinq foulées, boîte basse</li> <li>• Course d'élan complète en sautant de la planche d'appel</li> <li>• Course d'élan complète en effectuant la technique d'« extension » ou du « double ciseau » avec réception efficace</li> </ul> <p>p. 60</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bond avec court élan</li> <li>• Saut à cloche-pied avec court élan (combinaisons, p. ex. DDDDDD; GGGGGG; DDGDDG ou GGDGGD)</li> <li>• Cloche-pied, foulée bondissante et saut en longueur à partir d'une boîte, avec élan de cinq foulées</li> <li>• Cloche-pied, foulée bondissante et saut en longueur à partir d'un élan complet</li> </ul> <p>p. 68</p>

# SAUT EN HAUTEUR - NIVEAU 1

## Activités d'apprentissage

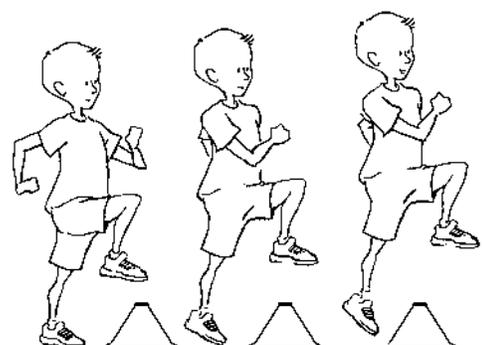
### SAUT SUR DEUX PIEDS LE PLUS HAUT POSSIBLE

- Le corps reste droit pendant le saut.
- Les articulations de la hanche, du genou et de la cheville sont en extension complète.
- Saut sur deux pieds, sur place (corde à sauter ou jeux).
- Saut sur deux pieds par-dessus six à huit ballons lestés espacés les uns des autres à une distance appropriée.
- Deux élèves tournent une longue corde à sauter pendant qu'un autre élève saute en entrant d'un côté de la corde et en sortant par l'autre côté.



### SAUT À CLOCHE-PIED RYTHMÉ

- Un saut à cloche-pied (sursaut) signifie gagner de la hauteur pour le saut, p. ex., DD; GG; DD ou GG, etc. Le genou de la jambe libre est monté au niveau du bassin et reste dans cette position durant la suspension.
- Les bras sont lancés en un mouvement de coup de poing qui correspond à l'élévation du genou.
- Saut par-dessus des ballons lestés ou des haies basses, ex. : D•D, G•G, D•D, etc.
- Saut par-dessus des obstacles de plus en plus hauts ex. : D•D, G•G, D••D, G••G, D•••D, G•••G; les points montrent une augmentation de la hauteur.

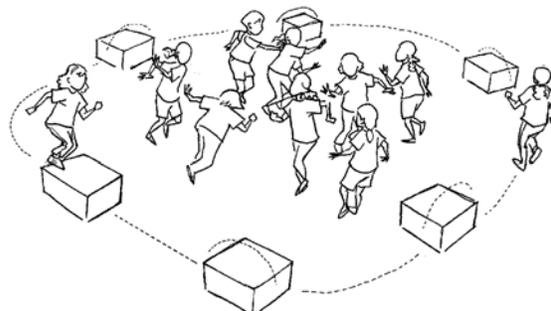


### SAUT SUR UN PIED

- Dites aux élèves de sauter de biais par-dessus des obstacles bas.
- Demandez-leur de marcher de biais jusqu'au banc, de sauter avec le pied extérieur, de monter le genou de la jambe intérieure et d'atterrir sur le banc à pieds joints. Dites-leur de faire l'exercice en commençant avec une jambe, puis avec l'autre, et en approchant le banc de différents angles. Le corps doit rester droit pendant cette activité.

### JEU DE SAUT

- Placez des boîtes de différentes grosseurs et d'autres objets de façon à former un parcours d'obstacles autour d'un carré. Choisissez quatre ou cinq élèves qui seront les « chats ». Dites à tous les élèves de se placer à l'intérieur du carré. Ceux qui se font toucher doivent faire le tour de la piste en franchissant les obstacles avant de pouvoir retourner dans le carré. Le but du jeu est de faire sortir du carré tous les élèves en même temps.



### MATÉRIEL

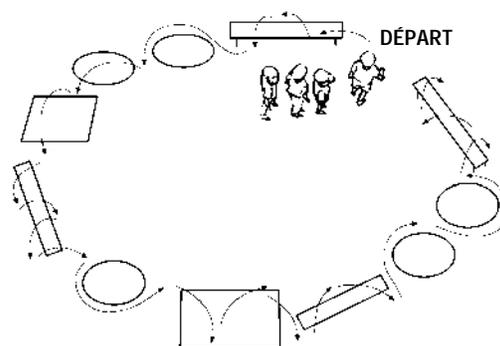
- petits objets pour servir d'obstacles : bancs, boîtes, bâtons placés sur des cônes, tapis, ballons lestés, sacs de fèves, petits anneaux ou petits cônes, bâtons

# SAUT EN HAUTEUR - NIVEAU 2

## Activités d'apprentissage

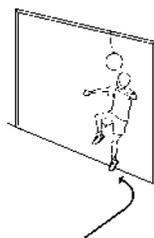
### SAUT SUR DEUX PIEDS PAR-DESSUS DES OBSTACLES BAS

- Les élèves doivent garder le corps droit durant le saut.
- Les articulations de la hanche, du genou et de la cheville doivent être en extension complète pendant le saut.
- Jeu « Par-dessus les flaques » – Créez un parcours avec des bancs, des tapis, des cerceaux ou des cordes à sauter placés en cercle. Le but du jeu est de sauter par-dessus les obstacles bas en imaginant que ce sont des flaques d'eau. Permettez aux élèves de sauter à côté des flaques, selon leurs habiletés. Suggérez-leur de courir à toute vitesse à l'intérieur et à l'extérieur des boucles pour stimuler tous les niveaux et les habiletés dans le même jeu.



### SAUT PAR-DESSUS DES OBSTACLES POUR ATTEINDRE DE LA HAUTEUR

- Faites plusieurs colonnes de cinq obstacles bas, p. ex. bâtons sur des cônes, tapis au bout, blocs. Variez la distance entre les obstacles de chaque colonne pour différentes longueurs de jambes. Dites aux élèves d'exécuter cinq foulées entre les obstacles et d'atterrir sur la jambe d'appel.

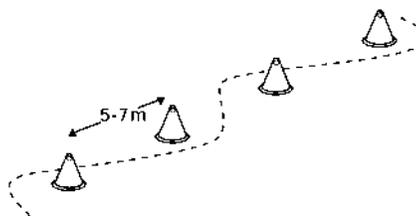


### SIMULATION D'APPEL AVEC COURTE PHASE D'ÉLAN SELON UNE TRAJECTOIRE COURBE

- Pour améliorer l'appel vertical, tracez une trajectoire d'élan courbe et déterminez un point de départ.
- Demandez aux élèves d'accélérer durant les dernières foulées.
- Utilisez, comme objets à atteindre, des branches d'arbres, la barre horizontale d'un but de soccer ou de football, etc.

### SLALOM TRÈS SERRÉ, GENOUX ÉLEVÉS

- Les élèves doivent sentir l'inclinaison vers l'intérieur et le rythme de la course d'élan.
- Ils doivent courir à l'intérieur et à l'extérieur des repères ou d'un parcours en « huit ».
- Ils doivent courir rapidement, mais de manière contrôlée.
- Ils doivent augmenter leur vitesse lorsqu'ils abordent chaque virage.

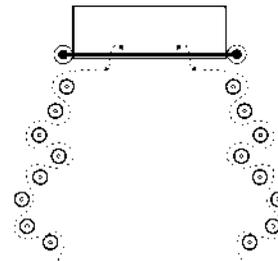


## SAUT EN CISEAU

- Les élèves sautent de biais par-dessus un élastique placé à la hauteur des genoux et retombent sur un tapis.
- Ils s'exercent à prendre des élan en ligne droite et en ligne courbe.
- Ils posent le pied d'appel sur la ligne d'appel.
- Ils atterrissent debout seulement.
- Ils augmentent graduellement la hauteur de leurs sauts.
- Ils franchissent une série d'obstacles bas – bancs, bâtons sur des cônes, pile de tapis, boîtes basses.

## JEU DE SAUT

- « Élan en slalom » – Tracez un parcours de slalom intéressant et irrégulier avec huit à dix cônes. La modification de l'angle du corps selon les différentes parties du parcours aidera à la course d'élan pour le saut en hauteur. Les élèves sautent en ciseau par-dessus une corde ou un élastique.



---

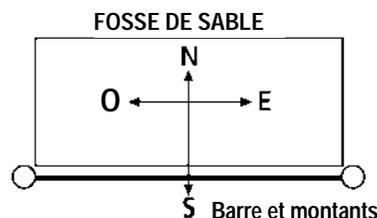
## MATÉRIEL

- tapis, cordes, tapis de mousse, cerceaux, cordes à sauter, bancs, bande élastique pour sauter par-dessus, bâtons, blocs, cônes pour faire des obstacles

# SAUT EN HAUTEUR - NIVEAU 3

## Activités d'apprentissage

- Termes de référence : Par souci de clarté, nous emploierons, dans les deux prochaines leçons, les directions de boussole (N, E, S, O) pour définir l'orientation. Comme le montre l'illustration, la barre pour les sauts en hauteur sera orientée de l'est (côté droit) à l'ouest (côté gauche).

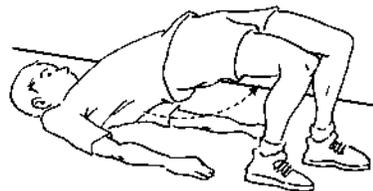
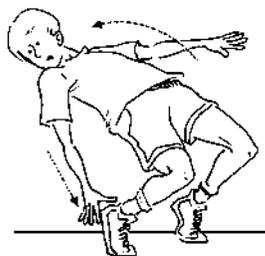


## EXERCICES D'ÉTIREMENT DES ABDOMINAUX ET DES HANCHES, SPÉCIFIQUES AU SAUT EN HAUTEUR

- Les deux types d'exercices d'étirement suivants peuvent être ajoutés au réchauffement général, comme préparation spécifique au saut en hauteur.

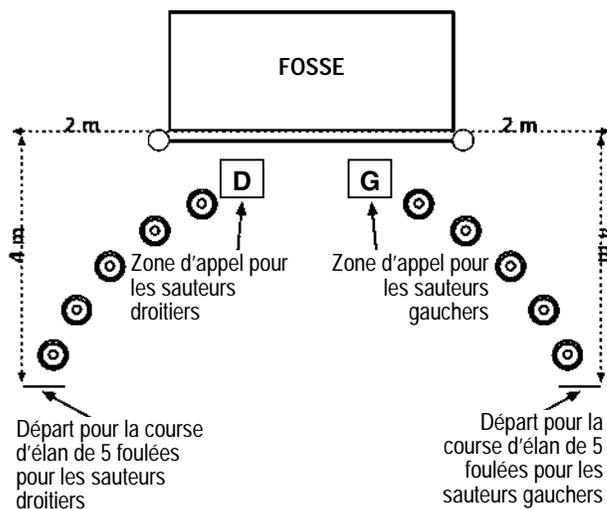
**Note technique :** Même si les élèves ne font pas le saut Fosbury au niveau 3, il leur serait utile de s'exercer à lever leur bassin à ce stade.

- Touché du talon – Les pieds écartés d'une distance équivalant à la largeur des épaules, les élèves poussent leur bassin vers l'avant en arquant légèrement le dos. En maintenant fermement cette position (sans se plier), ils doivent essayer de toucher leur talon droit avec la main droite et se redresser sans tomber. Ils répètent l'exercice de l'autre côté – main gauche au talon gauche.
- Relèvement du bassin – Couchés sur le dos, les élèves poussent leur bassin le plus haut possible pendant que leurs épaules et leurs bras restent décontractés sur le sol ou sur le tapis.



## CRÉATION D'UNE COURSE D'ÉLAN COURBE DE TROIS À CINQ FOULÉES

- **Organisation :** Placez un cône à un endroit déterminé de la façon suivante : deux mètres vers l'ouest puis quatre mètres vers le sud du montant ouest; faites la même chose du côté est. Placez un autre cône à une distance d'un mètre au sud de chaque montant. Maintenant, formez une courbe entre ces deux cônes à l'aide de quatre à six autres cônes. Vous pouvez aussi délimiter sur le sol, à la craie, une zone carrée entre chaque montant et les cônes pour indiquer la zone d'appel.
- **Activité :** Les élèves font cette activité par deux; un élève place un pied à l'intérieur de la zone d'appel et court (à l'extérieur) en suivant le virage délimité par les cônes pendant que son partenaire l'observe et fait une marque à l'emplacement des trois (ou cinq) foulées.

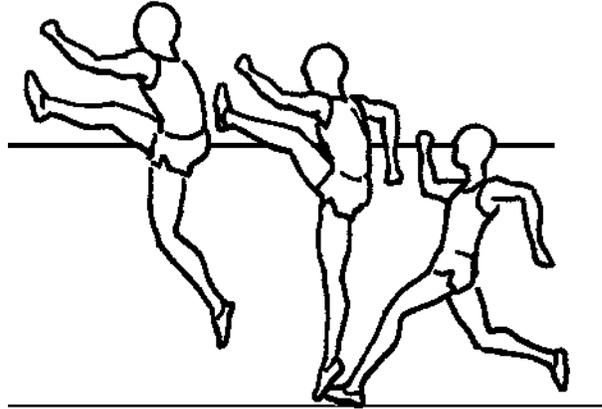


### SAUT EN CISEAU AVEC COURSE D'ÉLAN COURBE DE TROIS À CINQ FOULÉES

- Les élèves se servent de la **course d'élan** de trois (ou cinq) foulées décrite à la page précédente pour enchaîner avec l'appel et le saut en ciseau par-dessus la barre (élastique).

**Note technique :** Un nombre impair de foulées signifie que le sauteur pose sur la marque de départ le pied opposé au pied d'appel, avant de commencer sa course d'élan. Les élèves devraient « atterrir » debout sur le pied opposé. Les sauteurs droitiers courent du côté ouest et les coureurs gauchers du côté est. Les élèves devraient essayer quelques sauts de chaque côté pour déterminer quel pied semble le plus fort.

- Rappelez-leur le rythme approprié des foulées pour la course d'élan (1...2, 3) ou (1, 2, 3...4, 5).
- Assurez-vous qu'ils gardent une posture droite et qu'ils lèvent très haut le genou de la jambe libre au moment de l'appel.



### SAUT EN CISEAU AVEC COURSE D'ÉLAN DE SEPT FOULÉES

- Dites-leur d'ajouter deux foulées vers le sud à partir de la marque des cinq foulées et de continuer à s'exercer; augmentez graduellement la hauteur des sauts.

---

#### MATÉRIEL

- tapis de mousse pour le saut en hauteur, montants, barre (corde, élastique), craie, cônes

# SAUT EN HAUTEUR - NIVEAU 4

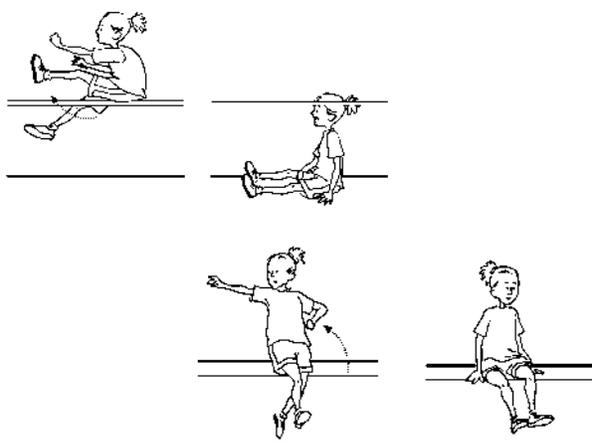
## Activités d'apprentissage

### PRÉPARATION SPÉCIFIQUE

- Répétez les étirements et les exercices préliminaires décrits au niveau 3.
- Assurez-vous que les élèves exécutent bien le rythme de la course d'élan courbe de cinq foulées – 1, 2, 3... 4, 5 – et qu'au moment de l'appel, ils lèvent rapidement et énergiquement le genou à la hauteur des hanches.

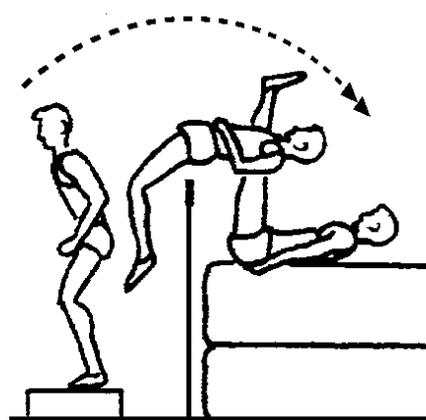
### SAUT EN CISEAU, RÉCEPTION ASSISE

- **Organisation** : Les élèves effectuent la course d'élan de cinq foulées comme dans le saut en ciseau (voir les exercices du niveau 3).
  - L'appel est le même que pour le saut en ciseau, mais la réception se fait en position assise, le tronc droit, les jambes jointes et parallèles à la barre.
  - Retirez la barre et empilez des tapis pour une zone de chute plus élevée. Les élèves courent, prennent leur appel, font une rotation de 90 degrés dans les airs et atterrissent sur les tapis en position assise, les jambes jointes et le corps face au sud. (Consultez la terminologie sur l'orientation établie au niveau 3.)



### SAUT FOSBURY (SAUT DORSAL)

- **Organisation** : Du côté sud du tapis de mousse, au centre, placez une boîte basse et solide en guise de sautoir; comme barre, utilisez un élastique ou une corde. (**Avis de sécurité** : Assurez-vous que le sautoir est plus bas que la zone de chute.)
- **Activité** : Les élèves se placent sur le sautoir en abordant la barre de dos. Ils essaient de franchir la barre en sautant à deux pieds vers l'arrière, en basculant vivement le bassin, en passant les jambes par-dessus la barre et en tombant sur le haut du dos. (**Avis de sécurité** : Assurez-vous que les élèves écartent légèrement les genoux pendant le mouvement, sinon ils peuvent se heurter le nez ou le visage avec les genoux, lors de la réception (chute). Placez la barre à la hauteur des hanches et augmentez graduellement la hauteur une fois que les élèves s'améliorent dans cet exercice.)

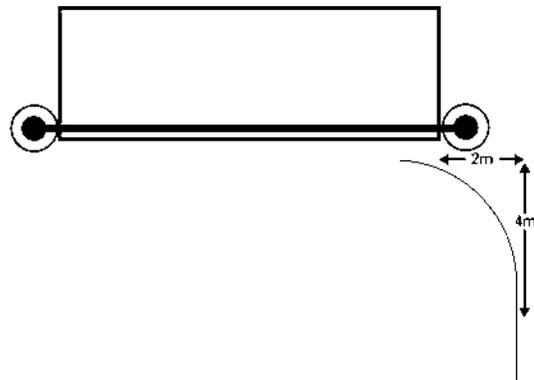


## SAUT FOSBURY – COURSE D'ÉLAN DE CINQ FOULÉES

- En effectuant la même course d'élan de cinq foulées que pour le saut en ciseau, les élèves prennent leur appel, tournent le dos à la barre, franchissent la barre avec le bassin et les jambes et atterrissent sur le haut du dos. (**Avis de sécurité** : Si la ligne d'élan demeure près du bout de la barre, les élèves courent peu de risque de tomber de l'autre côté du tapis au moment de la réception. Cependant, les sauts exécutés à mi-distance entre les deux montants présentent automatiquement un risque.) Certains élèves auront tendance à plonger directement vers la barre ou même vers le bas. Insistez pour qu'ils sautent d'abord en HAUTEUR et qu'ensuite, ils franchissent la barre.

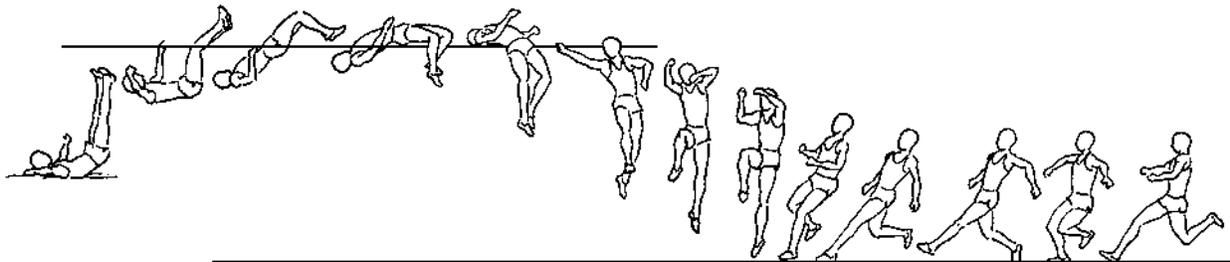
## SAUT FOSBURY – COURSE D'ÉLAN DE SEPT À NEUF FOULÉES

- Organisation** : Les élèves tracent une marque au sol pour indiquer où commencer la course d'élan de cinq foulées, puis font deux à quatre foulées (**vers le sud**) et tracent une autre marque sur le sol. La trajectoire de la course d'élan devrait maintenant ressembler à la lettre J, en commençant par une section rectiligne et en terminant par un virage.
- Activité** : Demandez maintenant aux élèves de répéter leur saut Fosbury avec la « longue » course d'élan. Une fois que la course d'élan est bien assimilée, terminez la leçon en montant graduellement la barre.



## MATÉRIEL

- tapis de mousse pour le saut en hauteur, montants, barre (corde, élastique), craie, cônes, boîte en guise de sautoir



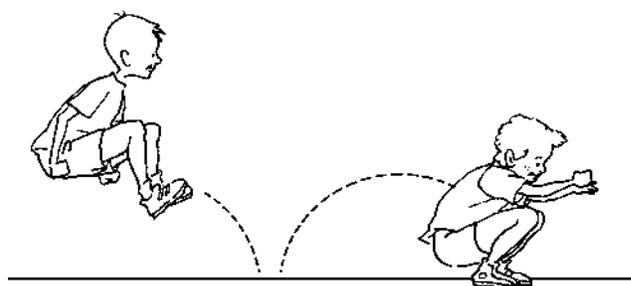
Saut en hauteur – Séquence complète

# SAUT EN LONGUEUR - NIVEAU 1

## Activités d'apprentissage

### SAUT SUR DEUX PIEDS LE PLUS LOIN POSSIBLE

- Les élèves se trouvent une place dans le gymnase ou dans le lieu d'apprentissage.
- Ils sautent le plus haut possible, en répétant l'exercice plusieurs fois.
- Ils répètent l'exercice en pliant les genoux et les chevilles et en balançant les bras.
- Toujours avec un appel sur deux pieds, ils doivent sauter le plus loin possible et atterrir à pieds joints.
- En file indienne, ils font des sauts de grenouille sur deux pieds, jusqu'à l'extrémité du gymnase.
- Ils s'alignent à nouveau et sautent, en grenouille, le plus rapidement possible, d'un bout à l'autre du gymnase.
- Ils répètent l'exercice, mais comptent le nombre de sauts qu'ils font pour traverser le gymnase (sauts continus, accent sur le fléchissement des genoux et des chevilles et sur le balancement des bras).
- Ils essaient de se rendre de l'autre côté du gymnase en effectuant le moins de sauts possible.



### APPEL SUR UN PIED ET RÉCEPTION (CHUTE) SUR DEUX PIEDS

- Les élèves exécutent trois ou quatre foulées et sautent le plus loin possible.
- Ils essaient divers appels et réceptions, ex. : appel sur un pied, réception sur le même pied (bond), appel sur deux pieds, réception sur un pied, appel sur un pied, réception sur le pied opposé (bond).
- Discutez avec les élèves des types d'appel et de réception les plus efficaces, ex. : appel sur un pied, réception sur deux pieds.

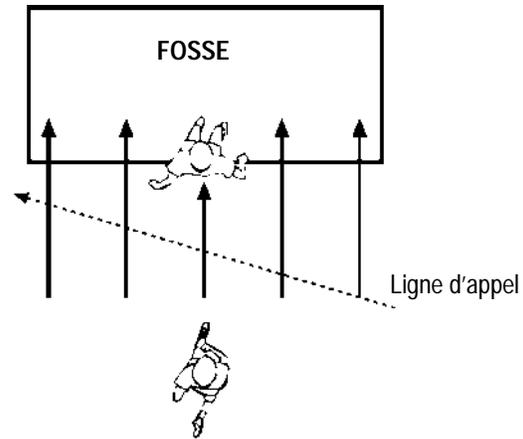


### SAUT SUR BANCS OU SUR BOÎTES (EN POSITION DEBOUT)

- Les élèves s'alignent devant des bancs, des boîtes ou d'autres surfaces stables.
- Ils sautent haut dans les airs et maîtrisent bien leur réception sur le banc. Mettez l'accent sur le balancement des bras par opposition aux jambes et sur l'extension de la jambe d'appel (genou et cheville) lors de l'appel.
- Ils répètent l'exercice en faisant bien attention à élever les genoux vigoureusement.

### RELAIS DE SAUTS DE GRENOUILLE

- La première personne de chaque équipe de quatre ou de cinq saute le plus loin possible (appel et réception sur deux pieds). La prochaine personne saute à partir de la marque de réception de la première personne. Continuez jusqu'à ce que tous les membres de l'équipe aient sauté. Chaque équipe essaie de sauter le plus loin possible en tentant, chaque fois, d'augmenter la distance.



### SAUT EN LONGUEUR

- Demandez aux élèves de faire des sauts sans élan et avec court élan.
- Ajustez la ligne d'appel comme l'indique l'illustration. Pour rendre l'exercice plus complexe, demandez aux élèves de reculer de plus en plus la ligne d'appel et d'essayer d'atteindre la fosse (chaque saut étant un peu plus éloigné de celle-ci). Dans la mesure du possible, mesurez et notez la longueur des sauts.

---

### MATÉRIEL

- bancs, boîtes ou autres objets stables, structures assez larges, ruban à mesurer