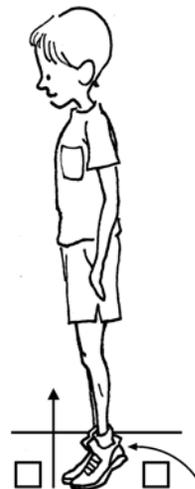


SAUT EN LONGUEUR - NIVEAU 2

Activités d'apprentissage

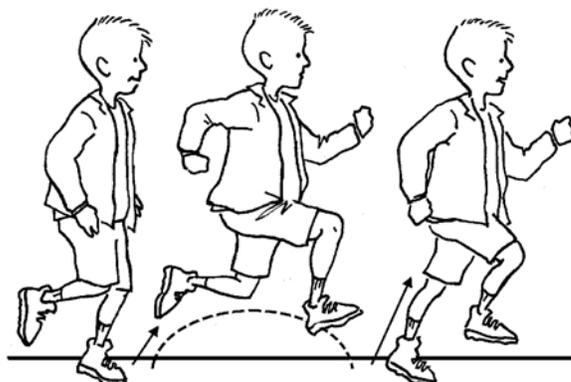
SAUT PAR-DESSUS DES OBSTACLES BAS AVEC FLEXION DES CHEVILLES, EN GARDANT LES GENOUX TENDUS

- Placez, sur le sol, de deux à trois obstacles très bas, ex. : bâtons, cordes, cerceaux.
- Dites aux élèves de sauter sur deux pieds par-dessus les obstacles, en essayant de ne fléchir que les chevilles (les genoux doivent être tendus ou presque).
- Placez les obstacles à environ un mètre d'intervalle. Les élèves doivent sauter quelques fois entre et par-dessus les obstacles.
- Aussitôt que le premier élève a franchi le premier obstacle, l'élève suivant peut commencer l'exercice lui aussi.
- Ils répètent l'exercice en sautant sur un pied, en gardant les genoux tendus et en ne fléchissant que les chevilles (mettre l'accent sur le mouvement énergétique des chevilles).



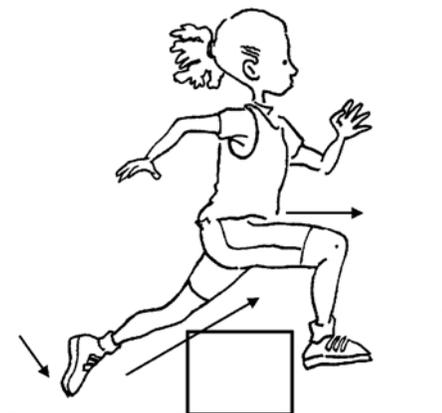
BOND EN POSITION DEBOUT

- En file indienne, les élèves traversent le gymnase à bonds bien maîtrisés : (GDGD ou DGDG)
 - mettre l'accent sur l'impulsion vigoureuse du genou de la jambe d'attaque vers le haut et vers l'avant et sur l'extension de la jambe d'appel;
 - essayer de rester dans les airs avant de ramener la jambe d'attaque au sol;
 - garder le tronc droit – ne pas s'incliner vers l'avant avec une flexion de la taille.
- Dites aux élèves de répéter l'exercice en bondissant le plus rapidement possible d'un bout à l'autre du gymnase.
- Dites-leur de refaire l'exercice en faisant le moins de bonds possible.



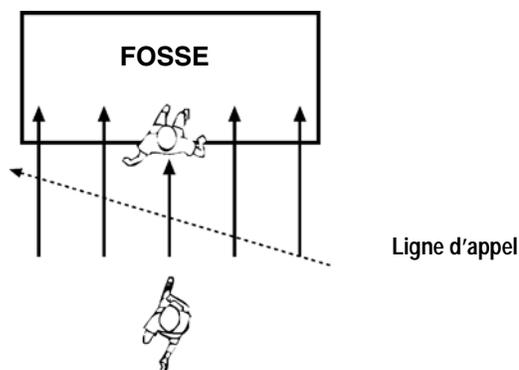
BOND EN HAUTEUR PAR-DESSUS DES OBSTACLES (CINQ FOULÉES ENTRE LES OBSTACLES)

- Faites quatre ou cinq colonnes d'obstacles bas placés à différents intervalles. Il peut s'agir de blocs ou de cônes surmontés de lattes ou de petites haies.
- Dites aux élèves d'exécuter quatre ou cinq foulées, de sauter haut par-dessus le premier obstacle, d'effectuer cinq autres foulées, de bondir haut par-dessus le prochain obstacle, etc.
 - Dites-leur de propulser vers le haut la jambe d'attaque ou la jambe libre, avec une extension complète de la jambe d'appel, en gardant les cuisses parallèles au sol.
 - Dites-leur de garder le tronc droit et une attitude « fière ».



APPEL SUR UN PIED ET RÉCEPTION SUR DEUX PIEDS

- Les élèves exécutent maintenant de trois à quatre foulées et sautent le plus loin possible (appel sur un pied, réception sur deux pieds).
- Les élèves font un saut en longueur avec un court élan.
 - Tracez la ligne d'appel comme le montre 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 inscrivez la distance des sauts.

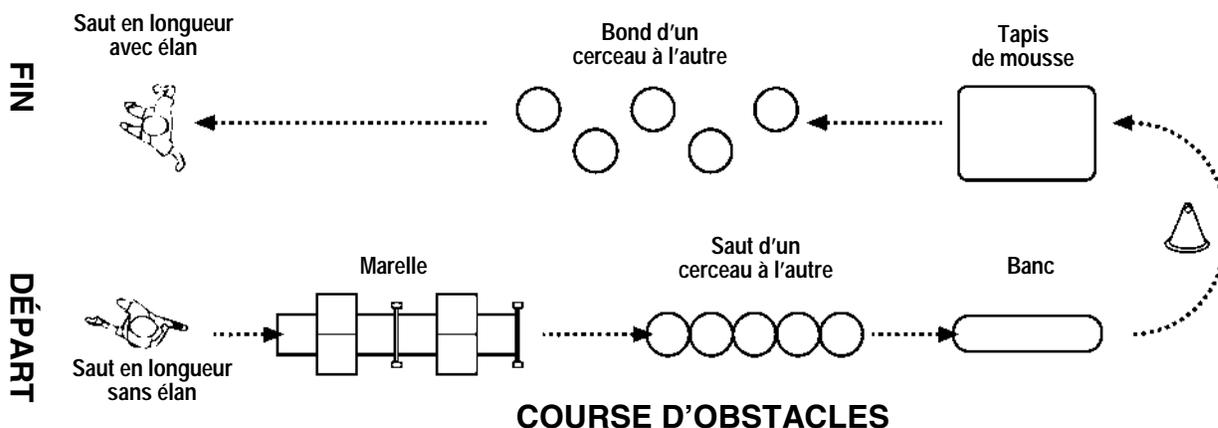


RYTHME «1...2...3...4, 5 » (AUGMENTATION DU RYTHME DES FOULÉES À LA FIN DE LA COURSE D'ÉLAN)

- Les élèves exécutent cinq foulées en courant à un rythme régulier et sautent le plus loin possible.
- Ils répètent l'exercice, mais en faisant un effort pour accélérer les deux dernières foulées. Ils devraient ainsi réaliser un plus long saut que s'ils maintenaient un rythme de course régulier.
- En équipe de deux, le premier élève prend un élan de cinq foulées et saute, soit en exécutant ses foulées dans un rythme régulier, soit en accélérant les dernières foulées (1...2...3...4, 5). L'autre élève fait dos à son partenaire et essaie d'« entendre » le rythme utilisé.
- Ils répètent l'exercice quelques fois.
- Les rôles sont inversés.

JEU DE SAUT

- Course d'obstacles tel qu'illustré.



MATÉRIEL

- une variété de bâtons, cordes, cerceaux, petits cônes, lattes, blocs de bois

SAUT EN LONGUEUR – NIVEAU 3

Activités d'apprentissage

PRÉPARATION SPÉCIFIQUE

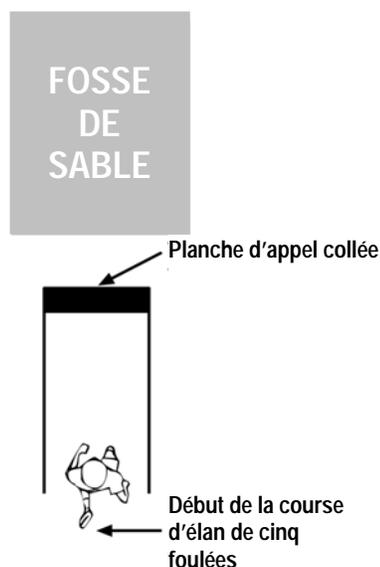
- Répétez quelques-unes des activités de saut décrites au niveau 2.
- **Avis de sécurité** : Assurez-vous que le sable de la fosse est bien retourné, doux et constamment râtelé pendant la leçon. Il serait préférable que les élèves portent des pantalons de survêtement, car certains des exercices suivants peuvent créer de la friction sur les genoux.

CRÉATION D'UNE AIRE D'ÉLAN DE CINQ FOULÉES

- **Organisation** : Déterminez (dessinez à la craie ou avec du ruban adhésif collé par terre) un endroit pour la planche d'appel à un mètre avant la fosse de sable. Dites aux élèves de se trouver un partenaire et remettez une craie par équipe.
- **Activité** : Un pied sur la planche d'appel, les élèves courent en direction opposée de la fosse de sable jusqu'à la piste désignée, et leur partenaire marque à la craie ou avec un cône l'emplacement de la cinquième foulée. Cette marque devient pour les élèves leur ligne de départ pour tous les exercices de cinq foulées. Ils pourront ensuite l'ajuster vers l'avant ou vers l'arrière selon la position de leur pied au moment de l'appel.

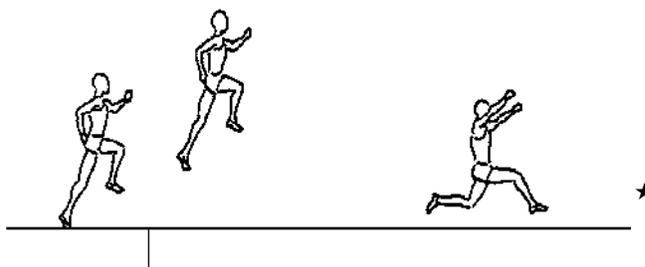
ÉTABLISSEMENT DU RYTHME DES CINQ FOULÉES

- **Activité** : Dites aux élèves d'exécuter cinq foulées à partir de leur marque en respectant le rythme (1...2...3...4, 5), de prendre leur appel sans regarder la planche et de traverser la fosse de sable (la réception sur deux pieds n'est pas nécessaire). Lors de l'appel, leur partenaire note la position du pied par rapport à la planche et décide s'il est préférable d'avancer ou de reculer la marque des cinq foulées.
- Les élèves répètent cet exercice jusqu'à ce que leurs appels soient constants et effectués selon le bon rythme. Marquez ce rythme en comptant le nombre de foulées ou en tapant des mains pendant que les élèves prennent leur élan.
- **Note technique** : Un nombre impair de foulées (ex. : 3, 5, 7, 9) exige que l'élève pose le pied libre sur la ligne de départ.



SAUT AVEC RÉCEPTION EN FENTE (POSITION FENDUE)

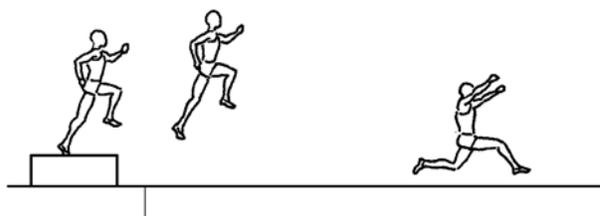
- **Activité** : Les élèves s'élancent pour exécuter cinq foulées (voir page précédente), planent, puis atterrissent en fente (en position fendue).
 - Vérifiez si les élèves gardent le tronc droit durant la suspension et la réception.
 - Une fois que les élèves sont à l'aise avec la position de la jambe, insistez sur l'importance d'un mouvement vigoureux des bras opposés aux jambes pour un contre-balancement efficace.
- **Avis de sécurité** : Afin de réduire la friction sur les genoux, assurez-vous que les pieds (et non le genou de la jambe arrière) supportent presque tout le poids du corps lors de la réception (chute).



- ★ Saut dans une fosse de sable à l'extérieur ou à l'intérieur, sur une mousse, à partir d'une surface surélevée.

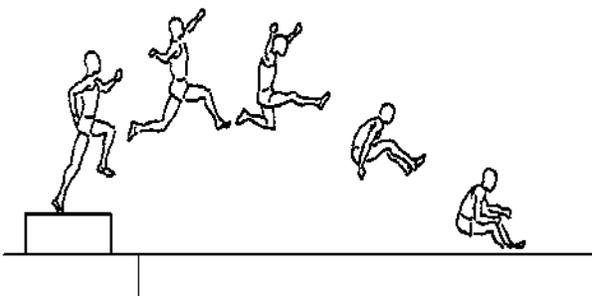
SAUT AVEC RÉCEPTION EN FENTE (SAUT EN POSITION FENDUE), À PARTIR D'UNE BOÎTE BASSE

- **Organisation** : Placez en longueur un ou deux tapis de mousse épais, comme aire de chute moelleuse. Devant ces tapis, installez une boîte basse, bien stable afin qu'elle ne tombe pas, servant de planche d'appel surélevée.
- **Activité** : Les élèves répètent l'exercice ci-dessus, mais ils doivent essayer de planer plus longtemps (ex. : ils doivent combattre la force de rotation vers l'avant au niveau du bassin, particulièrement au moment de l'impact lors de la réception en position fendue).
- La rotation du tronc vers l'avant (chute sur la tête) peut être évitée en faisant bien attention de garder le genou de la jambe d'appel élevé pendant la phase de suspension. Le fait de garder les orteils du pied avant pointés vers le haut permettra d'assurer une réception sur la plante de ce pied.



SAUT AVEC RÉCEPTION À DEUX PIEDS, LES JAMBES TENDUES, À PARTIR D'UNE BOÎTE BASSE

- **Organisation** : Voir l'exercice précédent.
- **Activité** :
 - Les élèves prennent un élan de cinq foulées pour se propulser à partir de la boîte, comme dans l'activité précédente. La position fendue est maintenue pendant presque toute la suspension; cependant, au moment de la réception, le coureur tend ses jambes vers l'avant pour atterrir sur le tapis les jambes droites (ou légèrement pliées) et les pieds joints.



Note technique : La technique appelée *saut avec réception à deux pieds, les jambes tendues*, ressemble à celle du *saut avec réception en position fendue*, mais au moment de la réception, les jambes sont tendues vers l'avant.

- Les élèves répètent l'exercice, mais cette fois, ils atterrissent sur deux pieds dans une fosse de sable et non sur des tapis de mousse.
- Assurez-vous que les élèves n'oublient pas d'exécuter la séquence des cinq foulées (1...2...3...4, 5) en se propulsant à partir de la boîte.

MATÉRIEL

- pelle, râteau, boîte solide et basse, craie ou cônes, fosse de sable (bien retourné), tapis de mousse pour le saut en hauteur

SAUT EN LONGUEUR – NIVEAU 4

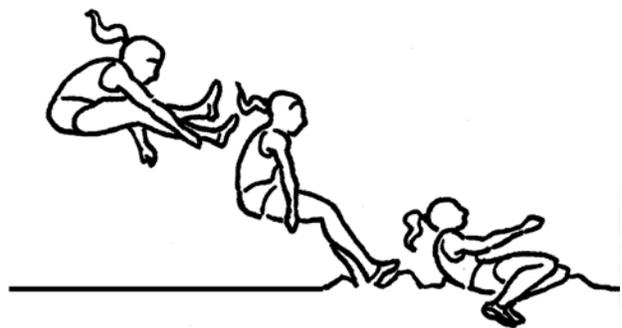
Activités d'apprentissage

PRÉPARATION SPÉCIFIQUE

- Revoir la progression des activités décrites dans la section *Saut en longueur – Niveau 3*.
- **Avis de sécurité** : Assurez-vous que le sable de la fosse est bien retourné, doux et constamment râtelé pendant la leçon.

TECHNIQUE DE SAUT AVEC RÉCEPTION À DEUX PIEDS, LES JAMBES TENDUES, ET RÉCEPTION AVEC COURT ÉLAN

- **Organisation** : Au moment de cette épreuve, les élèves devraient être en mesure d'effectuer régulièrement une course d'élan de cinq foulées.
- **Activité** :
 - Dites aux élèves d'effectuer cinq foulées et de sauter le plus loin possible en employant la technique du saut avec réception à deux pieds, jambes tendues et d'atterrir les pieds joints et le plus loin possible en avant.
 - Dites-leur de répéter l'exercice, mais de se concentrer sur une réception efficace. Au moment où les pieds touchent le sable, le bassin est immédiatement et vivement poussé vers l'avant, à droite ou à gauche des pieds, afin que les fesses touchent le sable en ligne avec les pieds. Le bassin glisse vers l'avant d'un côté ou de l'autre dans un mouvement de plaquage de la hanche.



TECHNIQUE D'« EXTENSION » OU DU « DOUBLE CISEAU » AVEC COURT ÉLAN

- **Organisation** : Placez une boîte basse à la ligne d'appel.
- **Avis de sécurité** : Assurez-vous que la boîte est solide pour qu'elle ne glisse pas, ni ne bascule durant un saut puissant.
- **Activité** : Puisque la durée de la suspension augmente lorsque les élèves s'élancent d'une boîte basse, ils peuvent répéter les techniques d'« extension » et du « double ciseau ».
(**Note** : Voir la séquence complète illustrée à la fin de cette section.)
 - Rappelez aux élèves de respecter le rythme des cinq foulées lorsqu'ils accélèrent pour prendre leur appel. Dites-leur également que mettre l'accent sur une forte et vive élévation du genou pendant l'élan permet d'effectuer, sur la boîte, une dernière foulée plus rapide; ainsi, la propulsion du genou au moment de l'appel sera meilleure.

ÉLAN COMPLET

- **Organisation** : Remettez une craie par équipe de deux.
 - **Activité** :
 - Un pied sur la planche d'appel, un des partenaires exécute sur la piste 10 à 20 foulées en direction opposée de la fosse de sable, pendant que l'autre partenaire marque sur le sol, à la craie, l'endroit désiré.
- Note technique** : Le nombre de foulées doit correspondre à l'âge des élèves soit entre 11 et 17, par exemple, 15 foulées pour un élève de 15 ans. Les élèves-athlètes plus forts pourront sans doute effectuer plus de foulées que le nombre fixé pour leur âge.
- Les élèves répètent leurs foulées en s'élançant de la planche d'appel, pendant que leur partenaire surveille où le pied est posé au moment de l'appel. Idéalement, la pointe du pied d'appel devrait être à quelques centimètres de la ligne limite de la planche d'appel. Ce processus est répété quelques fois jusqu'à ce que la ligne de départ de la course d'élan soit ajustée et bien réglée; par exemple, si la pointe dépasse la ligne limite de la planche d'appel, on doit reculer la ligne de départ en fonction de la distance observée.
 - Une fois que la course d'élan est constante, il serait utile de placer un cône à côté de la piste, à l'endroit indiquant le début des cinq dernières foulées. Ce repère visuel rappelle au coureur d'exécuter correctement les cinq foulées avant l'appel à la fin de la course d'élan.



Technique d'« extension » pour le saut en longueur
– Séquence complète



Technique du « double ciseau » pour le saut en longueur
– Séquence complète

SÉQUENCE ENTIÈRE AVEC ÉLAN COMPLET

- **Activité** : Il est maintenant temps d'effectuer un saut en longueur : élan complet, appel, suspension (« saut avec réception à deux pieds », « double ciseau » ou « extension ») et réception.
 - Les lignes de départ pour l'élan complet devront être constamment ajustées légèrement vers l'avant ou vers l'arrière selon l'endroit où le pied est posé sur la planche d'appel.

MATÉRIEL

- pelle, râteau, boîte solide et basse, craie ou cônes, fosse de sable (bien retourné)

TRIPLE SAUT - NIVEAU 1

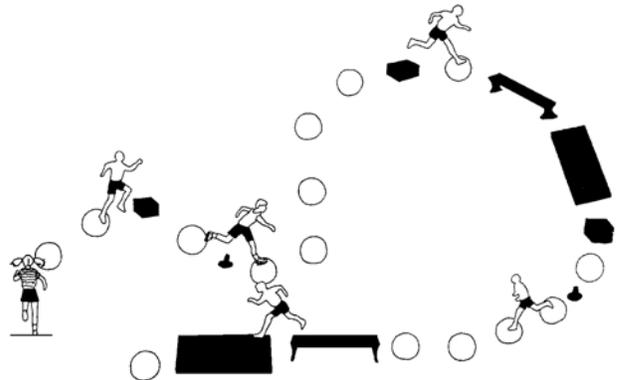
Activités d'apprentissage

SAUTILLEMENT SUR UN PIED (DDDDD OU GGGGG)

- Les élèves revoient en quoi consiste le sautillerment – appel et réception sur le même pied.
- En file indienne, ils sautillent d'un bout à l'autre du gymnase (de 10 à 20 mètres).
- Ils font une course en sautillant d'un bout à l'autre du gymnase.
- Ils font face à leur partenaire situé à l'autre extrémité du gymnase. Au signal, les deux sautillent pour se rencontrer au centre du gymnase, se touchent les mains et retournent en courant au point de départ.

SAUTILLEMENT RYTHMÉ

- Faites des séries de cinq à six obstacles bas autour du gymnase. Dites aux élèves de sautiller par-dessus les obstacles ou d'un obstacle à l'autre (ex. : placez six petits cerceaux rapprochés les uns des autres).
- Les élèves répètent l'exercice, mais varient le jeu de pied, ex. : DDGGDD.
- Ils recommencent en mettant l'accent sur le sautillerment rythmé et ils ajoutent un pas.
 - DDGDDG et ensuite GGDGGD. (Ils doivent écouter et suivre le rythme du pied déposé au sol.)
- Invitez-les à jouer à la marelle ou suggérez-leur d'inventer leur propre version de ce jeu.
- Sentier dallé
 - Placez environ 15 cerceaux, comme une suite de petits rochers dans une rivière, dans un espace ayant les mêmes dimensions qu'un terrain de basket-ball. Dans la mesure du possible, faites plus d'un parcours. Le but de l'activité est de se déplacer du début à la fin du parcours sans toucher le sol (eau). Les élèves peuvent se déplacer en sautillant, en marchant ou en sautant. Pour varier le jeu, vous pouvez ajouter des obstacles au parcours et redisposer les cerceaux pendant l'activité.



MATÉRIEL

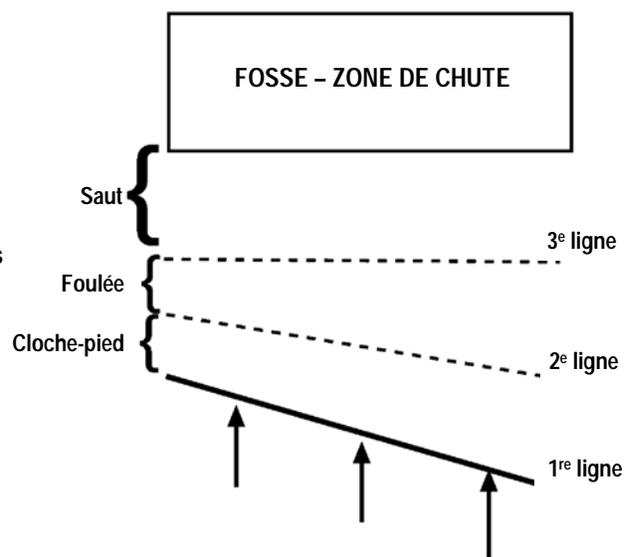
- cerceaux, obstacles bas, bancs ou tapis (facultatif)

TRIPLE SAUT - NIVEAU 2

Activités d'apprentissage

PROGRESSION DU TRIPLE SAUT SANS ÉLAN, SELON UN PLAN

- Revoyez avec les élèves : le saut à cloche-pied (appel et réception sur le même pied), la foulée bondissante (appel sur un pied et réception sur l'autre [également appelée un bond]) et le saut en longueur (appel sur un pied et réception sur les deux).
 - Dites aux élèves de s'aligner et de sauter à cloche-pied sur une distance de 10 à 20 mètres.
 - Dites-leur ensuite de faire la course à cloche-pied d'un bout à l'autre du parcours.
 - Faites-leur répéter l'exercice en alternant les sauts, ex. : cloche-pied, foulée bondissante, cloche-pied, foulée bondissante.
 - Faites-leur répéter l'exercice en équipe (relais).
 - Préparez la zone en marquant le sol comme dans l'illustration à droite. Une option de rechange serait de placer des cerceaux en ligne – les élèves effectuent un saut à cloche-pied, une foulée bondissante et un saut en longueur de cerceau en cerceau.
 - Les élèves éloignent graduellement la ligne de départ en essayant de trouver la longueur du saut à cloche-pied qui leur convient.
 - Ils répètent l'exercice, mais cette fois, ils ajoutent une foulée au saut à cloche-pied (cloche-pied de la 1^{re} à la 2^e ligne, foulée bondissante de la 2^e ligne à la 3^e). Le cloche-pied et la foulée doivent être rythmés; pour la foulée, le mouvement de poussée doit être effectué à partir de la cuisse.
- Note d'enseignement :** Dites aux élèves de faire un saut à cloche-pied en tenant la cheville de la jambe libre jusqu'à la réception et de la relâcher pour la foulée bondissante.

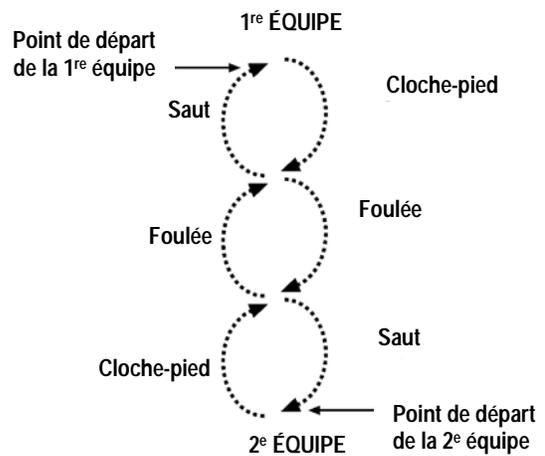


DÉPART AVEC PIED DROIT, PIED GAUCHE

- Les élèves répètent l'exercice ci-dessus, mais ils utilisent l'une, puis l'autre jambe, pour commencer la séquence afin de déterminer avec laquelle ils se sentent le plus à l'aise.

COMPÉTITION DE TRIPLE SAUT SANS ÉLAN

- Mesurez et notez la distance des sauts de chaque élève. Réessayez l'exercice dans les prochaines leçons.
- Compétition de triple saut sans élan entre deux équipes
 - Le premier élève de la première équipe exécute le triple saut à partir d'une ligne, en atterrissant préférentiellement sur le gazon.
 - Ensuite, le premier élève de la deuxième équipe fait un triple saut dans la direction opposée et essaie d'atterrir au-delà du point de départ original.
 - Le deuxième élève de la première équipe saute à partir du point où le premier sauteur de la deuxième équipe a atterri.
 - Ce jeu continue jusqu'à ce que tous les élèves aient sauté. L'équipe qui gagne est celle dont le dernier élève atterrit au-delà du point de départ original.



MATÉRIEL

- cerceaux, ruban(s) à mesurer, longues cordes ou ruban d'arpenteur, cônes

TRIPLE SAUT - NIVEAU 3

Activités d'apprentissage

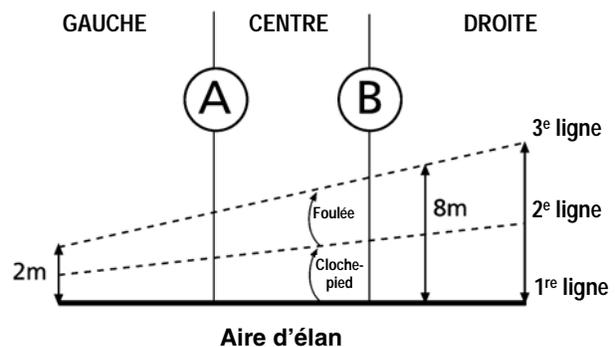
PRÉPARATION SPÉCIFIQUE

- Répétez divers exercices de cloche-pied sur une jambe et de sautiller rythmé semblables à ceux recommandés au niveau 1.

ÉLAN DE CINQ FOULÉES ET SAUT À CLOCHE-PIED

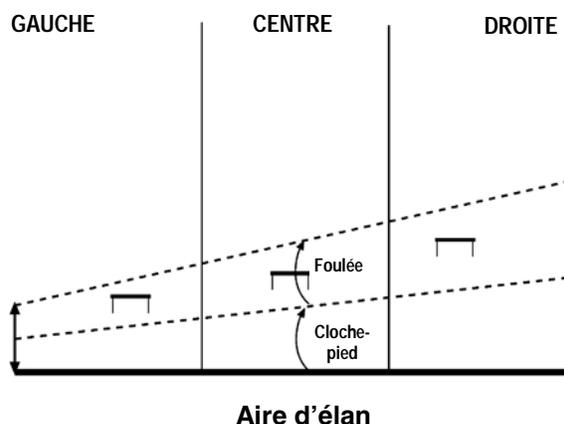
- **Organisation** : Dans une zone libre, créez une grille (à l'aide de ruban à mesurer, de ruban adhésif, de peinture, de craie, etc.) comme au niveau 2 (voir l'illustration à droite). La 1^{re} ligne est parallèle au carré du terrain, la 3^e ligne est à deux mètres de distance de la 1^{re} ligne du côté gauche et à huit mètres de distance du côté droit; la 2^e ligne est située à mi-chemin entre les 1^{re} et 3^e lignes. Ajoutez, dans la grille, deux lignes d'intersection (A et B) afin de la diviser en trois sections égales (gauche, centre, droite).
- **Avis de sécurité** : Assurez-vous qu'il n'y a pas de cailloux ou d'autres objets sur lesquels les élèves peuvent trébucher, glisser ou se fouler la cheville.
- **Activité** : Faites commencer les élèves à la gauche de la grille; dites-leur d'effectuer cinq foulées de course, de sauter à cloche-pied de la 1^{re} à la 2^e ligne et de revenir en marchant. Cet exercice est répété en sautant à cloche-pied avec le pied gauche et avec le pied droit. Les élèves progressent sur la grille en augmentant la distance jusqu'à ce que chacun trouve une section de la grille qui lui pose un défi, mais qui est réalisable.

Note technique : Dans le triple saut, on doit être en mesure d'accélérer en sautant à cloche-pied. Il est donc inutile que les élèves choisissent un endroit de la grille où la distance est tellement grande que le saut peut à peine être réalisé. Les élèves doivent être capables de sauter assez loin, tout en étant en mesure de bondir ou de courir sans difficulté au-delà de la ligne d'appel.



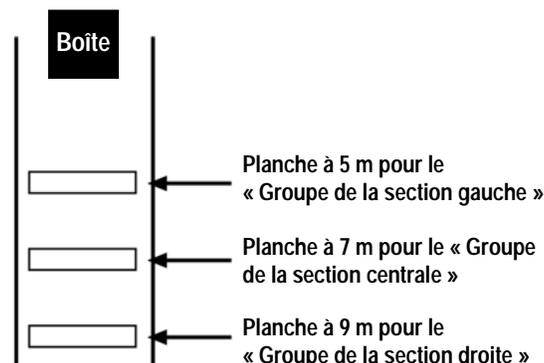
CLOCHE-PIED ET FOULÉE BONDISSANTE À PARTIR DE CINQ FOULÉES

- **Organisation :** Toujours en utilisant la grille de l'exercice précédent, placez un obstacle de 0,3 mètre entre l'étape du cloche-pied et de la foulée bondissante.
- **Activité :** En travaillant au même niveau de difficulté que pour la grille décrite à la page précédente, chaque élève effectue cinq foulées de course et tente de sauter à cloche-pied (de la 1^{re} à la 2^e ligne), d'enchaîner avec une foulée bondissante (de la 2^e ligne, par-dessus l'obstacle, à la 3^e ligne) et de courir hors de la grille. Les élèves devraient essayer les deux façons : DDG ou GGD, pour ainsi décider laquelle des deux jambes est la plus forte. À la fin de l'activité, dites-leur de noter la section de la grille où ils ont travaillé : gauche, centre, droite. Ceux qui font l'exercice dans la section gauche seront appelés « Groupe de la section gauche » et ainsi de suite pour le reste de la leçon.



CLOCHE-PIED, FOULÉE BONDISSANTE ET SAUT EN LONGUEUR À PARTIR DE CINQ FOULÉES

- **Organisation :** Dites aux élèves de s'avancer vers le sautoir de triple saut.
- Placez une boîte solide ou une plate-forme basse et large sur la planche d'appel, près de la fosse de sable, afin d'obtenir une légère élévation de la zone d'appel. Indiquez, à la craie ou avec du ruban adhésif, trois différentes zones initiales d'appel aux distances suivantes, à partir du bord de la fosse de sable : cinq mètres pour les élèves de la section gauche, sept mètres pour les élèves de la section du centre et neuf mètres pour les élèves de la zone droite. Avec une craie, ils s'entraînent pour établir une zone d'élan de cinq foulées à partir des planches d'appel respectives, comme dans l'illustration de la section *Saut en longueur – Niveau 3*.
- **Activité :** Avec un élan de cinq foulées, les élèves sautent à cloche-pied, prennent une foulée et sautent à partir de la boîte, en atterrissant dans le sable, les jambes tendues vers l'avant et les pieds joints. La suspension offerte par l'élévation de la zone d'appel (boîte) permet aux élèves de travailler également les techniques du « ciseau » et d'« extension ».



- **Avis de sécurité** : Assurez-vous que le sable est bien retourné et continuellement râtelé.
 - Vérifiez l'égalité des distances couvertes pendant les phases du saut à cloche-pied et de la foulée bondissante (voir l'illustration de la séquence complète fournie à la fin du niveau 4, à la page 70). De plus, rappelez aux élèves d'exécuter correctement le rythme de l'élan des cinq foulées jusqu'à la planche d'appel, ex. : 1...2...3...4, 5.

MATÉRIEL

- pelle, râteau, boîte basse et solide, craie ou cônes, ruban adhésif, haies ou obstacles bas, ruban indicateur de danger

TRIPLE SAUT - NIVEAU 4

Activités d'apprentissage

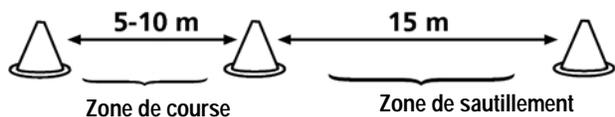
PRÉPARATION SPÉCIFIQUE

- Répétez les exercices de cloche-pied sur une jambe et de sautiller rythmé semblables à ceux recommandés au niveau 1.

BONDS AVEC UN COURT ÉLAN

- **Organisation** : À l'aide de cônes, délimitez une zone de 5 à 10 mètres suivie d'une zone de 15 mètres, comme le montre l'illustration à droite.
- **Activité** : Dites aux élèves de courir dans la zone de 5 à 10 mètres et de bondir assez haut dans la zone de 15 mètres.

Les bonds ressemblent aux sauts effectués de roche en roche pour traverser une rivière, ex. : D...G...D...G...D...G. Essentiellement, cet exercice prépare les élèves aux étapes continues de foulées bondissantes durant le triple saut à vitesse élevée.



SAUT À CLOCHE-PIED AVEC UN COURT ÉLAN

- **Organisation** : Voir l'exercice ci-dessus.
- **Avis de sécurité** : Assurez-vous qu'il n'y a pas de cailloux ou d'autres objets sur lesquels les élèves peuvent trébucher, glisser ou se fouler la cheville.
- **Activité** : Saut à cloche-pied continu avec court élan, en pratiquant les rythmes indiqués.
 - **Note technique** : Pendant que l'élève plane dans la phase de saut à cloche-pied du triple saut, la jambe d'appel « pédale » sous le corps de la manière suivante : le pied d'appel quitte le sol, se contracte pour toucher les fesses et s'élance vers l'avant pour se préparer à exécuter un autre saut avec le même pied (comme pédaler sur une bicyclette avec une jambe). Les élèves devraient essayer de faire ce mouvement de « cyclisme » dans toutes les activités de cloche-pied décrites ci-dessous.
- Les élèves courent (de 5 à 10 mètres) et sautent à cloche-pied sur la jambe droite – ...DDDDDDDD DDD (15 mètres). Ils doivent tenter de pédaler avec la jambe droite sous le corps et vers l'avant à chaque reprise, et essayer de suivre le rythme des sauts en poussant les bras chaque fois, en les retirant au moment du virage décollé et en se préparant à les pousser de nouveau vers l'avant à chaque bond.
- Les élèves courent et sautent à cloche-pied sur la jambe gauche – ...GGGGGGGGGG (15 mètres).



- Ils courent et sautent à cloche-pied en alternant les jambes – ...DDGDDGDDGDDG (15 mètres).
- Observez le mouvement de cyclisme avec la jambe droite pendant le cloche-pied D – D, et le bond pendant la foulée bondissante D – G aidés d'une poussée avec les deux bras. Les élèves répètent l'exercice en prenant leur appel avec la jambe gauche : GGDGGDGGDGGD.

CLOCHE-PIED, FOULÉE BONDISSANTE ET SAUT EN LONGUEUR À PARTIR D'UNE BOÎTE, AVEC UN ÉLAN DE CINQ FOULÉES

- Les élèves répètent le cloche-pied, la foulée bondissante et le saut en longueur avec un élan de cinq foulées, comme cela est décrit dans la section *Triple saut – Niveau 3*, y compris l'emplacement initial des trois différentes planches d'appel ou des aires délimitées.
- Cette fois, les élèves doivent se concentrer sur le mouvement des bras, sur la position du corps pendant le cloche-pied, sur la foulée bondissante et le saut en longueur ainsi que sur l'efficacité de la réception.
 - Pendant l'appel du cloche-pied, la propulsion des bras est simple et opposée, ex. : le genou gauche et le bras droit se propulsent vers l'avant.
 - Pendant l'appel de la foulée bondissante, les deux bras sont lancés vers l'avant.
 - Pendant l'appel du saut en longueur, la propulsion des bras est simple et opposée.
 - Le tronc reste droit et centré pendant tout le mouvement. Il ne doit pas fléchir au niveau des hanches.
- Pour en savoir plus sur la réception efficace, reportez-vous à la section *Saut en longueur – Niveau 4*, partie « Technique de saut avec réception à deux pieds, les jambes tendues, et réception avec court élan ».

CLOCHE-PIED, FOULÉE BONDISSANTE ET SAUT EN LONGUEUR À PARTIR D'UN L'ÉLAN DE CINQ FOULÉES

- **Organisation** : Enlevez la boîte de la piste.
- **Activité** : Les élèves refont l'exercice décrit ci-dessus, mais sans la boîte. La technique de suspension – « ciseau » ou « extension » – sera donc plus difficile. Les élèves devront effectuer un saut puissant dans le but de bien exécuter la technique de suspension pendant cet exercice.

SÉQUENCE ENTIÈRE À PARTIR D'UN ÉLAN COMPLET

- **Organisation** : Les élèves travaillent par deux pour réaliser l'élan complet tel qu'il a été décrit dans la section *Saut en longueur – Niveau 4*.

Notes techniques :

- Selon que les élèves se sentent à l'aise avec la distance entre la planche d'appel et la fosse de sable en effectuant les cinq foulées, ils devront peut-être se déplacer vers la planche d'appel suivante quand ils prendront un élan complet (par exemple, se placer à la planche d'appel située à 7 mètres au lieu de celle située à 5 mètres).
- Vous devrez probablement ajouter une planche d'appel située à 11 mètres de la fosse de sable. Les meilleurs athlètes masculins utilisent une planche d'appel située à 13 mètres.
- **Activité** : Il est maintenant temps d'effectuer un triple saut : élan complet, appel, cloche-pied, foulée bondissante, saut en longueur, suspension (« ciseau » ou « extension ») et réception.

MATÉRIEL

- pelle, râteau, boîte basse et solide, craie ou cônes, ruban adhésif

