

Des repères pour l'enseignant Sauter loin, sauter haut

Élan :

- Course courte (7 à 8 m maximum)
- Adaptée au saut (Ex : rectiligne pour le saut en longueur)
- Accélérée
- Sans temps d'arrêt (élan, impulsion) → continuité, enchaînement des actions
- Tenir compte de la distance par rapport aux essais précédents

Trajectoire :

- Adaptée au type de saut (longueur, hauteur,...) et à l'obstacle
- Pour aller loin :
 - trajectoire peu élevée → voler
 - accepter le déséquilibre avant
- Pour aller haut : trajectoire en cloche

Impulsion :

- L'appel (jambe d'appel impulse vers le haut)
- Appel un pied (connaissance du pied d'appel)
- Différencier la zone d'élan et la zone de saut
- Gainage (haut du corps solidaire du bas : bassin solide, buste vertical)
- Importance des segments libres (bras, jambe [pas celle d'appel] permettant d'alléger le poids du corps)

Réception :

- En longueur :
 - arriver sur les deux pieds
 - flexion des membres inférieurs à l'atterrissage (amortir la chute)
 - buste reste presque vertical
- En hauteur :
 - Arriver sur le haut du dos

Remarques :

Il ne s'agit pas de « critères de réussite » pour l'élève, mais seulement d'éléments d'observation pour l'enseignant afin de comprendre la « réussite » ou la « non réussite » de l'élève dans les tâches proposées. Il ne s'agit pas de proposer une pédagogie « techniciste » mais d'agir sur les situations pour modifier les comportements. Le niveau d'exigence va s'établir en fonction de l'âge et du vécu des élèves.