

CHALLENGE D'ATHLÉTISME DU CONSEIL GÉNÉRAL DE L'OISE

TRIPLE BOND

Famille : SAUTER

Sauter loin

Epreuve : Sauter le plus loin possible en alternant les appuis. 3 essais

Descriptif : Saut sans course d'élan sur herbe, saut avec course d'élan si réception sur le sable.

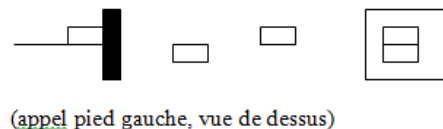
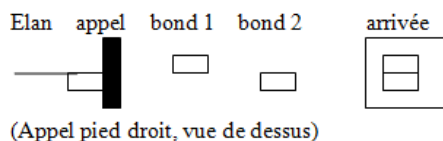


Matériel : Décamètre, plots, lattes, craie, sable, râteau, ...

Performance : On mesure la distance entre la planche d'appel et la partie du corps la plus proche de celle-ci, lors la réception.

Dispositif : En cas de réception dans le sable, la zone d'élan est limitée à 5 m et matérialisée à l'avant par une planche d'appel (un trait à la craie, une latte, ...)

L'essai est nul si « la planche est mordue ».



Sécurité : Dans cet atelier la sécurité est importante. Seuls les enfants organisateurs sont autorisés à être dans la zone de saut

Prise en charge par les élèves, les différents rôles à tenir : 4 (aidés ou non d'adultes)

Le juge 1 : Il se place à la hauteur de la planche d'appel, il veille à ce que la piste soit dégagée. Si l'élève « mord » la planche, il invalide le saut.

Le juge 2 : Il est placé près de la zone de réception, repère l'endroit le plus proche de la planche où l'élève a touché le sol, mesure la performance et donne le résultat au secrétaire.

«Le jardinier» (sur aire de réception en sable) : Il entretient l'aire de saut, passe le râteau sur le sable pour effacer les traces et replace si nécessaire le décamètre et les plots.

Le secrétaire : Il est placé près de la zone de réception, note les résultats sur les feuilles de route. Seule la meilleure performance est retenue.

Observables:

- Utiliser son pied d'appel
- Bondir avec une action des bras dans le sens du saut.
- Enchaîner des bonds réguliers et amples.
- Réaliser la dernière réception sur les deux pieds.
- Avec élan : idem + courir vite et enchaîner course d'élan et impulsion.