

Les principes de base de l'efficacité en sauts athlétiques pour les élèves de l'enseignement primaire :

C Gozzoli

Pour l'enseignement primaire, les principes de base sont en relation directe avec une motricité efficace mais sans appel, comme dans le secondaire à une réflexion à un modèle technico- culturel.

Nous proposerons donc pour chaque type de saut une palette non exhaustive de compétence à acquérir pour pouvoir ensuite passer avec réussite à une pratique athlétique culturelle.

Les sauts vers l'avant :

- être capable de réaliser une course maîtrisée (espace/temps)
- être capable de baliser une course d'élan par rapport à une cible
- être capable de déclancher une impulsion sans ralentissement notable sur les 2 latéralisations D G
- être capable de réaliser une trajectoire aérienne équilibrée
- être capable de rebondir après une trajectoire dans le cas des sauts multiples
- être capable de prolonger une trajectoire vers l'avant par la maîtrise d'un appui supplémentaire avec un engin
- connaître les règles de bases des sauts et les faire appliquer

Les sauts verticaux :

- être capable de réaliser une course maîtrisée
- être capable de déclancher une impulsion dans une zone appropriée à la trajectoire voulue
- être capable de déclancher une impulsion sans ralentissement notable sur les 2 latéralisations
- être capable de réaliser une trajectoire aérienne équilibrée
- connaître les règles de bases des sauts et les faire appliquer
- être capable de prolonger une trajectoire vers le haut par la maîtrise d'un appui supplémentaire avec un engin

Les contenus que nous vous proposons et ceux que vous pourrez créer doivent proposer aux enfants des situations d'apprentissage et de progrès sur ces différentes compétences.