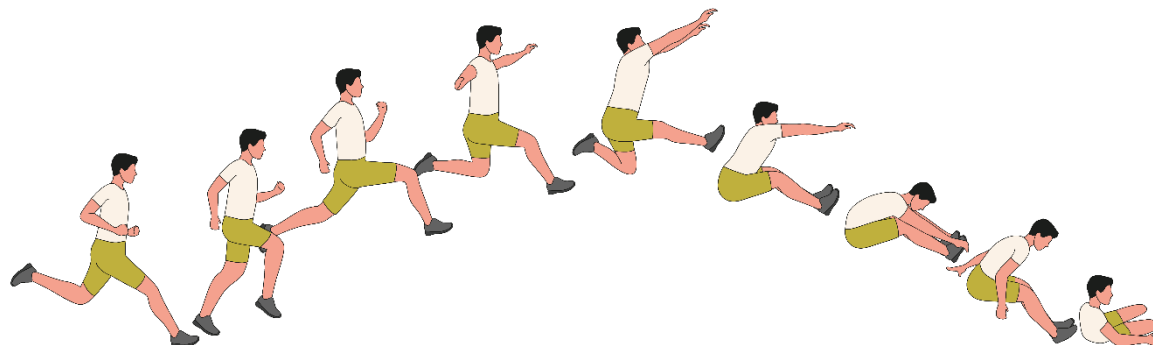


Ensemble de fiches saut en longueur



Leçon 1

Série d'images : Le saut en longueur



Tâche 1 :

Demande à un partenaire de te filmer en train de sauter en longueur. En regardant la vidéo, indiquez ensemble dans quelle mesure vous réalisez telle ou telle caractéristique du mouvement.

	Partenaire A					Partenaire B				
	Très bon	bien	OK	eh bien	non	Très bon	bien	OK	eh bien	non
Tu as la plus grande vitesse au moment du saut et tu ne tapes pas.										
Tu sautes d'une jambe (le plus fort).										
Tu ne marches pas dessus.										
Tu sautes haut.										
Au moment du saut, tu mets les bras en avant et en haut de manière explosive.										
Tu redresses d'abord le haut du corps en l'air										
...puis tu étends tes jambes loin devant toi...										
...puis tu bascules le haut du corps vers l'avant.										
Les mains vont également le plus loin possible vers l'avant.										
À l'atterrissage, tu ne tombes pas en arrière.										

Préparation à la poursuite du travail :

Quelle est la caractéristique du mouvement que tu aimerais encore particulièrement travailler pour améliorer ton saut en longueur ?

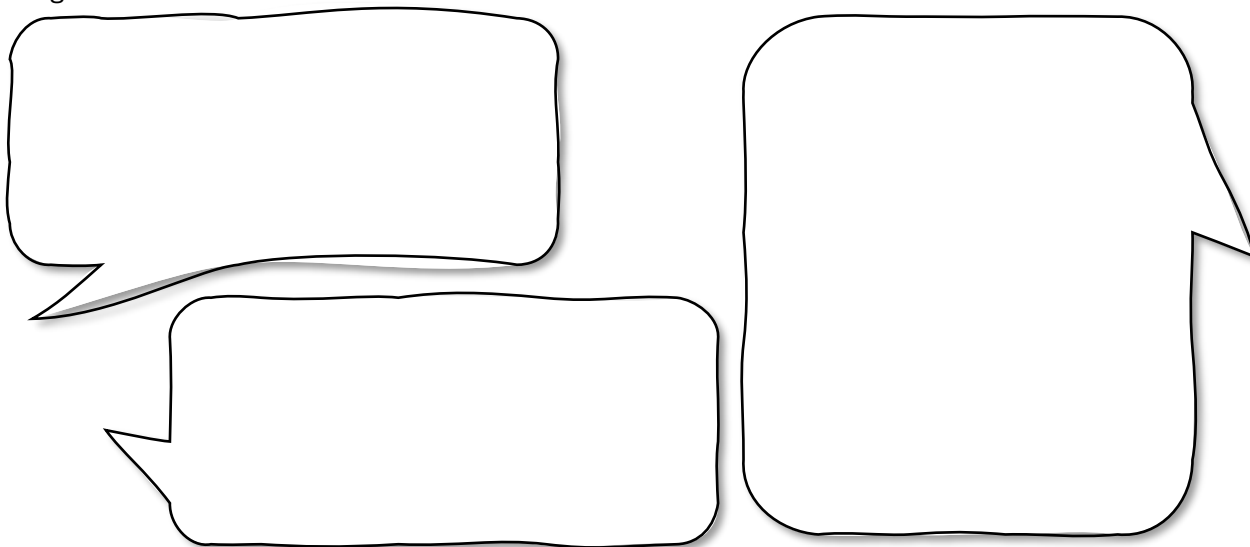
Ensemble de fiches saut en longueur



Leçon 3

Correction d'erreurs au saut en longueur

Ce sont des choses que nous pouvons dire pour aider quelqu'un à s'améliorer en saut en longueur :



Nous connaissons ces exercices pour aider quelqu'un à **ne plus transgresser** :

Exercice 1

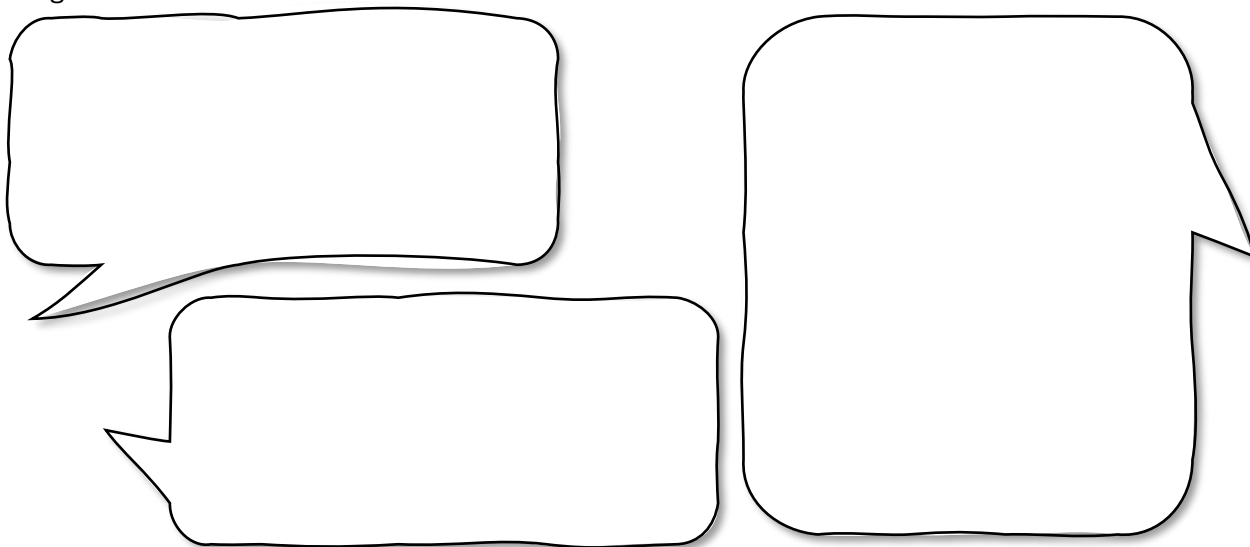
Exercice 2

Exercice 3

Exercice 4

Correction d'erreurs au saut en longueur

Ce sont des choses que nous pouvons dire pour aider quelqu'un à s'améliorer en saut en longueur :



Nous connaissons ces exercices pour aider quelqu'un à **être le plus rapide avant de sauter** :

Exercice 1

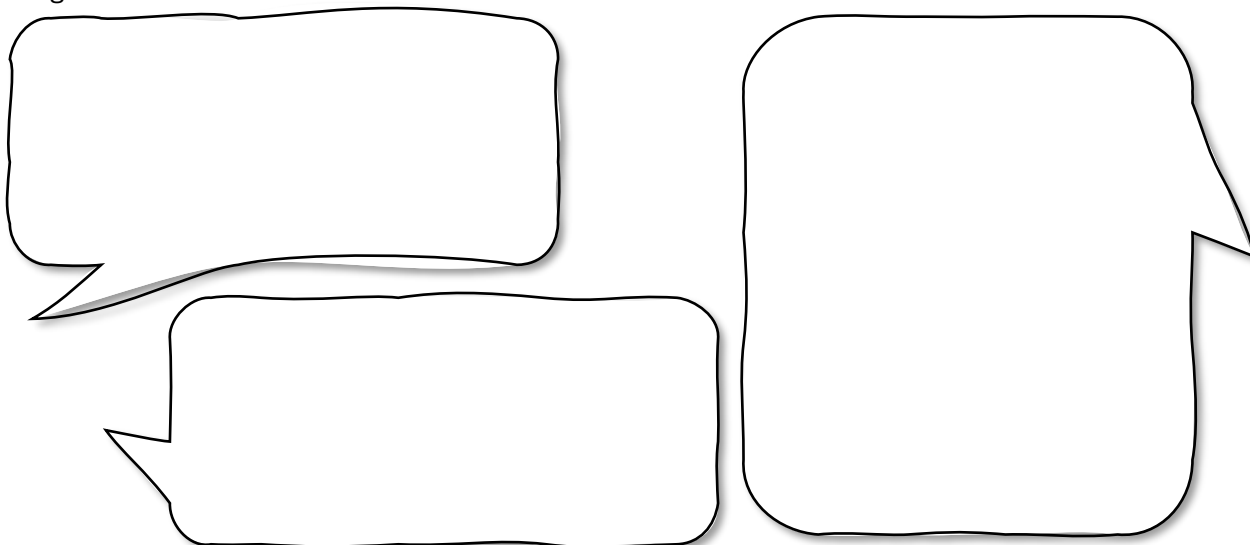
Exercice 2

Exercice 3

Exercice 4

Correction d'erreurs au saut en longueur

Ce sont des choses que nous pouvons dire pour aider quelqu'un à s'améliorer en saut en longueur :



Nous connaissons ces exercices pour aider quelqu'un à **sauter en hauteur** :

Exercice 1

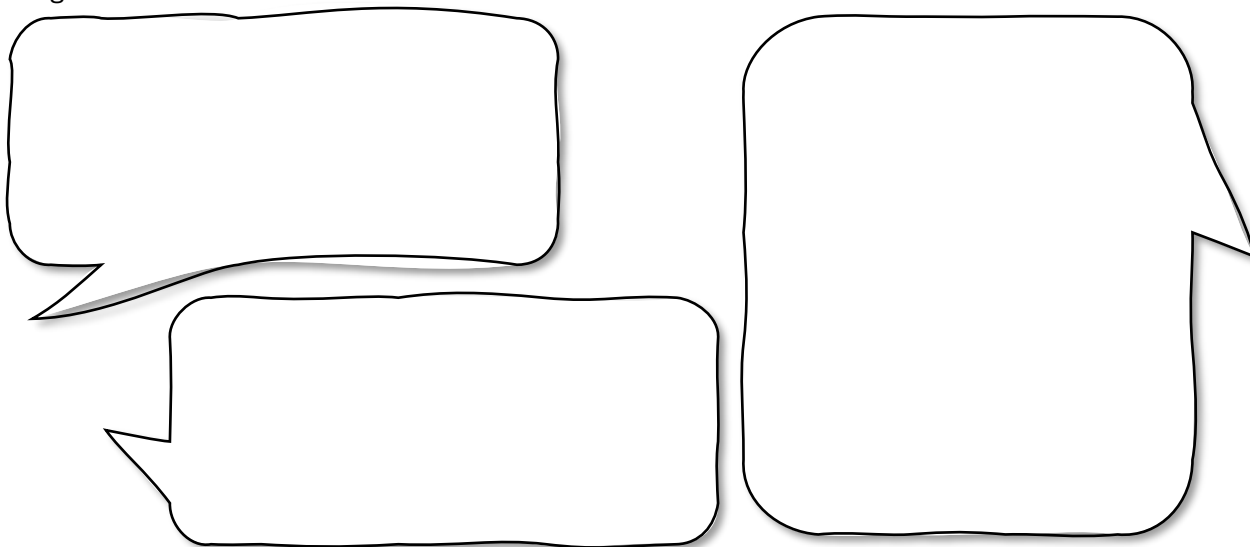
Exercice 2

Exercice 3

Exercice 4

Correction d'erreurs au saut en longueur

Ce sont des choses que nous pouvons dire pour aider quelqu'un à s'améliorer en saut en longueur :



Nous connaissons ces exercices pour aider quelqu'un à **maximiser la phase de vol** :

Exercice 1

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing the details of Exercise 1.

Exercice 2

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing the details of Exercise 2.

Exercice 3

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing the details of Exercise 3.

Exercice 4

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing the details of Exercise 4.

Ensemble de fiches saut en longueur



Leçon 4

Compétition

Groupe	Zone
Exemple	1,3,X (non valide),2,2,1,4,...
Groupe 1	
Groupe 2	
Groupe 3	
Groupe 4	

