
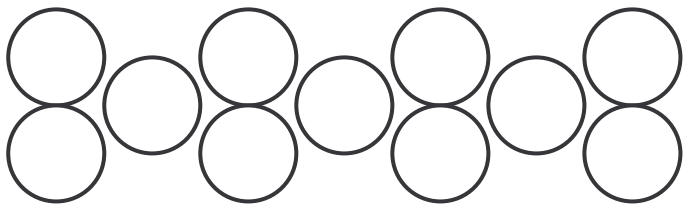
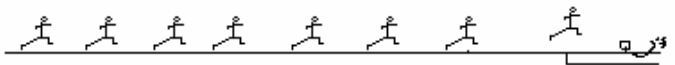
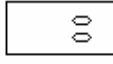


INTERVENTION TERRAIN

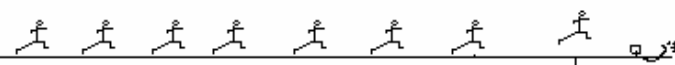
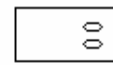
Echauffement

Echauffement mollets	Travail de coordination + de proprioception
Effectuer des cloche-pieds jambes tendues en décrivant un petit carré dans les 2 sens et pour chaque jambe. (prendre le croisement de 2 lignes).	Varier des bondissements en mollets et en cuisses, en cloche-pied et en pieds joints, en allant vite ou en bondissant
	

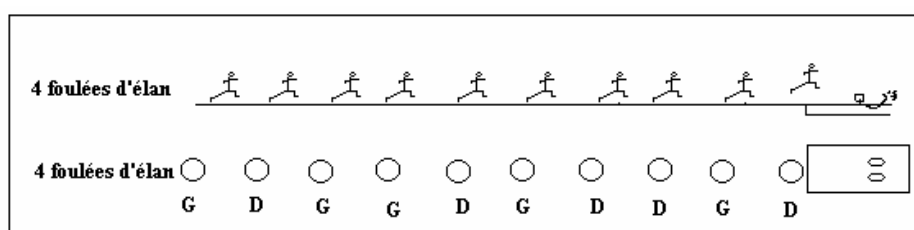
Situation 1 : Après un élan de quatre foulées enchaîner des bonds en changeant de pied à chaque fois et terminer par un dernier bond type saut en longueur.

<p>4 foulées d'élan </p> <p>4 foulées d'élan ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ </p> <p style="text-align: center;">G D G D G D G D</p>	<table border="1"> <tr> <td>Objectifs</td> <td>Etre capable d'enchaîner des foulées bondissantes sans perdre de vitesse</td> </tr> <tr> <td>Consignes</td> <td>Passer d'un appui sur l'autre comme un galet qui ricoche sur l'eau</td> </tr> <tr> <td>Critères de réussite</td> <td>- Bon enchaînement dans les cerceaux - Dernier bond effectué avec suffisamment de vitesse pour réaliser un ramené type saut en longueur</td> </tr> <tr> <td>Variantes</td> <td>Mettre en place deux ou trois parcours avec des écarts différents entre les cerceaux (8 pieds pour la démonstration) ou avec des écarts progressifs</td> </tr> </table>	Objectifs	Etre capable d'enchaîner des foulées bondissantes sans perdre de vitesse	Consignes	Passer d'un appui sur l'autre comme un galet qui ricoche sur l'eau	Critères de réussite	- Bon enchaînement dans les cerceaux - Dernier bond effectué avec suffisamment de vitesse pour réaliser un ramené type saut en longueur	Variantes	Mettre en place deux ou trois parcours avec des écarts différents entre les cerceaux (8 pieds pour la démonstration) ou avec des écarts progressifs
Objectifs	Etre capable d'enchaîner des foulées bondissantes sans perdre de vitesse								
Consignes	Passer d'un appui sur l'autre comme un galet qui ricoche sur l'eau								
Critères de réussite	- Bon enchaînement dans les cerceaux - Dernier bond effectué avec suffisamment de vitesse pour réaliser un ramené type saut en longueur								
Variantes	Mettre en place deux ou trois parcours avec des écarts différents entre les cerceaux (8 pieds pour la démonstration) ou avec des écarts progressifs								

Situation 2 : Après un élan de quatre foulées enchaîner des bonds dans les cerceaux placés de manière aléatoire et terminer par un dernier bond type saut en longueur.

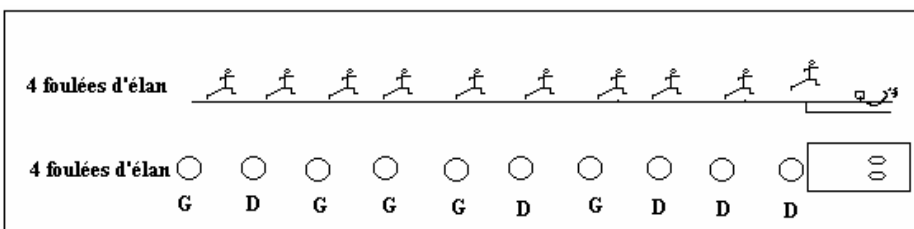
<p>4 foulées d'élan </p> <p>4 foulées d'élan ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ </p> <p style="text-align: center;">G D D G D G G D</p>	<table border="1"> <tr> <td>Objectifs</td> <td>Etre capable d'anticiper et de se repérer</td> </tr> <tr> <td>Consignes</td> <td>Prévoir l'action à venir en visualisant le cerceau à venir</td> </tr> <tr> <td>Critères de réussite</td> <td>- Bon enchaînement dans les cerceaux - Dernier bond effectué avec suffisamment de vitesse pour réaliser un ramené type saut en longueur</td> </tr> <tr> <td>Variantes</td> <td>- Mettre en place deux ou trois parcours avec des écarts différents entre les cerceaux (8 pieds pour la démonstration) ou avec des écarts progressifs - Changer la position des cerceaux</td> </tr> </table>	Objectifs	Etre capable d'anticiper et de se repérer	Consignes	Prévoir l'action à venir en visualisant le cerceau à venir	Critères de réussite	- Bon enchaînement dans les cerceaux - Dernier bond effectué avec suffisamment de vitesse pour réaliser un ramené type saut en longueur	Variantes	- Mettre en place deux ou trois parcours avec des écarts différents entre les cerceaux (8 pieds pour la démonstration) ou avec des écarts progressifs - Changer la position des cerceaux
Objectifs	Etre capable d'anticiper et de se repérer								
Consignes	Prévoir l'action à venir en visualisant le cerceau à venir								
Critères de réussite	- Bon enchaînement dans les cerceaux - Dernier bond effectué avec suffisamment de vitesse pour réaliser un ramené type saut en longueur								
Variantes	- Mettre en place deux ou trois parcours avec des écarts différents entre les cerceaux (8 pieds pour la démonstration) ou avec des écarts progressifs - Changer la position des cerceaux								

Situation 3 : Après un élan de quatre foulées enchaîner des foulées bondissantes suivies de cloche pieds puis de foulées bondissantes et terminer par un dernier bond type saut en longueur.



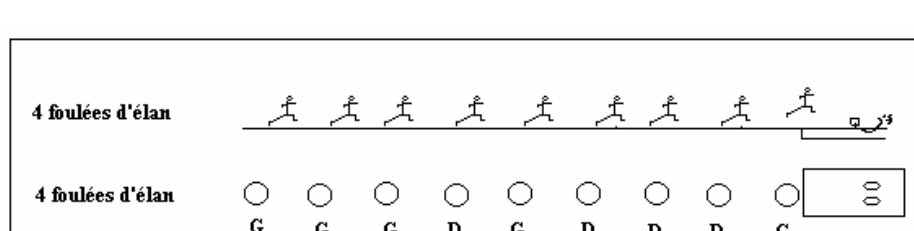
Objectifs	Déramatiser le cloche pied
Consignes	Passer vite dans le cloche pied
Critères de réussite	- Pas de blocage à la réception du cloche pied - Dernier bond effectué avec suffisamment de vitesse pour réaliser un ramené type saut en longueur
Variantes	Mettre en place deux ou trois parcours avec des écarts différents entre les cerceaux (8 pieds pour la démonstration) ou avec des écarts progressifs

Situation 4 : Après un élan de quatre foulées enchaîner des foulées bondissantes suivies de double cloche pieds et terminer par un dernier bond type saut en longueur.



Objectifs	Amélioration du cloche pied; (en placer deux consécutifs améliore la qualité du premier).
Consignes	- Rester buste droit - Passer vite dans les cloche pieds
Critères de réussite	- Bon enchaînement dans les cerceaux - Dernier bond effectué avec suffisamment de vitesse pour réaliser un ramené type saut en longueur
Variantes	Mettre en place deux ou trois parcours avec des écarts différents entre les cerceaux (8 pieds pour la démonstration) ou avec des écarts progressifs

Situation 5 : Après un élan de quatre foulées enchaîner des double cloche pieds et des foulées bondissantes et terminer par un dernier bond type saut en longueur.



Objectifs	Amélioration du cloche pied.
Consignes	- Rester buste droit - Passer vite dans les cloche pieds
Critères de réussite	- Bon enchaînement dans les cerceaux - Dernier bond effectué avec suffisamment de vitesse pour réaliser un ramené type saut en longueur
Variantes	Mettre en place deux ou trois parcours avec des écarts différents entre les cerceaux (8 pieds pour la démonstration) ou avec des écarts progressifs

Situation 6 : Après un élan de quatre foulées enchaîner des cloche pieds et des foulées bondissantes et terminer par un dernier bond type saut en longueur.

<p>4 foulées d'élan</p> <p>4 foulées d'élan</p> <p>G G D G D D G</p>	Objectifs	Construction du triple saut; choix de l'enchaînement avec lequel l'athlète se sent le plus à l'aise.
	Consignes	Jouer ses rythmes; s'écouter sauter.
	Critères de réussite	- Bon enchaînement dans les cerceaux - Dernier bond effectué avec suffisamment de vitesse pour réaliser un ramené type saut en longueur
	Variantes	Mettre en place deux ou trois parcours avec des écarts différents entre les cerceaux (8 pieds pour la démonstration) ou avec des écarts progressifs

Situation 7 : Après un élan de quatre foulées enchaîner un double cloche pied suivi de trois foulées bondissantes et terminer par un dernier bond type saut en longueur .

<p>4 foulées d'élan</p> <p>4 foulées d'élan</p> <p>G G G D G D</p>	Objectifs	Effectuer des cloche pieds sans perdre de vitesse.
	Consignes	Passer vite dans les cloche pieds
	Critères de réussite	- Bon enchaînement dans les cerceaux - Dernier bond effectué avec suffisamment de vitesse pour réaliser un ramené type saut en longueur
	Variantes	Mettre en place deux ou trois parcours avec des écarts différents entre les cerceaux ou avec des écarts progressifs

Situation 8 : Après un élan de quatre foulées enchaîner un cloche pied suivi de trois foulées bondissantes et terminer par un dernier bond type saut en longueur.

<p>4 foulées d'élan</p> <p>4 foulées d'élan</p> <p>G G D G D</p>	Objectifs	Conserver de la vitesse dans le triple saut
	Consignes	Chercher à sauter en gagnant de la vitesse au fil des bonds
	Critères de réussite	- Bon enchaînement dans les cerceaux - Dernier bond effectué avec suffisamment de vitesse pour réaliser un ramené type saut en longueur
	Variantes	- Mettre en place deux ou trois parcours avec des écarts différents entre les cerceaux ou avec des écarts progressifs - Augmenter le nombre de foulées d'élan (6,8...)

Situation 9 : Après un élan de quatre foulées, enchaîner un cloche pied suivi d'une foulées bondissante et terminer par un dernier bond type saut en longueur.

<p>4 foulées d'élan</p> <p>latte</p> <p>4 foulées d'élan</p> <p>G G D</p>	Objectifs	Réalisation de la forme codifiée du triple saut
	Consignes	Passer vite
	Critères de réussite	- Bon enchaînement dans les cerceaux - Dernier bond effectué avec suffisamment de vitesse pour réaliser un ramené type saut en longueur
	Variantes	- Mettre en place deux ou trois parcours avec des écarts différents entre les cerceaux ou avec des écarts progressifs - Supprimer progressivement les cerceaux en commençant par celui placé le plus près de la fosse jusqu'à ce qu'il ne reste plus que la latte matérialisant la planche. - Augmenter le nombre de foulées d'élan (6,8...)

Situation 10 : Départ sur la planche à neuf mètres prendre de la vitesse en enchaînant des cloche pieds; effectuer un saut en longueur en changeant de pied en bord de fosse de sable au chrono.

Chronométrer de l'impulsion sur la planche à l'atterrissage dans le sable. Mise en place d'une zone balisée à franchir (2,50m pour les filles, 3m pour les garçons) si ce franchissement n'est pas réalisé ajouter 10% au temps réalisé. Même exercice en changeant de pied de départ, additionner les deux temps.

<p>Départ planche 9 mètres</p> <p>G G G G G G D</p>	Objectifs	Acquérir un maximum de vitesse dans les cloche-pieds
	Consignes	Chercher à effectuer le déplacement le plus rapidement possible
	Critères de réussite	- Bon enchaînement rapide - Franchissement de la zone balisée

Situation 11 : Départ sur la planche à neuf mètres prendre de la vitesse en enchaînant des cloche pieds; effectuer une foulée bondissante et un saut en longueur dans la fosse de sable. Mesurer la distance franchie dans le sable

<p>Départ planche 9 mètres</p> <p>G G G G G G D</p> <p>mesurer</p>	Objectifs	Prendre suffisamment de vitesse dans les cloche-pieds pour pouvoir enchaîner des bonds
	Consignes	Chercher à effectuer le déplacement le plus rapidement possible
	Critères de réussite	Bon enchaînement rapide
	Variantes	Enchaîner dans le sable d'autres combinaisons (cloche pied-ramené; cloche pied -foulée bondissante-ramené...)