

FAIRE DE L'ATHLETISME A L'ECOLE

COURIR, LANCER, SAUTER

Y. Ribault

Courir : plus vite ou plus longtemps, avec ou sans obstacles (haies), seul ou en équipe (relais)

Lancer : plus fort, plus loin, différents engins, selon une trajectoire orientée.

Sauter : plus loin ou plus haut, avec ou sans engin.

Faire de l'athlétisme à l'école, pourquoi ?

- Pour favoriser le développement organique et foncier, notamment les grandes fonctions organiques de respiration et de circulation .
- Pour enrichir et améliorer le répertoire moteur.
- Pour contribuer à la structuration de l'espace et du temps.

Selon la tranche d'âge à laquelle on va s'adresser, l'ordre des priorités n'est pas le même.

Outre le développement des grandes fonctions et la structuration spatio-temporelle qui restent des constantes, on se fixera des dominantes.

Au cycle 2, on visera prioritairement le plaisir d'agir et l'enrichissement du répertoire moteur : diversification d'abord des conduites motrices, puis adaptation de plus en plus fine au but poursuivi.

Au cycle 3, lorsque l'enfant devient capable de mettre en relation le geste et son résultat, on cherchera à affiner les réponses motrices, on cherchera donc par conséquent la performance.

On veillera à préserver les fondamentaux de l'activité pour ne pas la dénaturer .

Courir vite c'est prendre un bon départ, aller droit, accélérer puis maintenir la vitesse **jusqu'au bout**.

Lancer loin, c'est chercher à avoir une tenue adaptée de l'engin (on ne tient pas une balle de tennis comme on tient un médecine-ball ou un javelot), une bonne orientation de la trajectoire et un "chemin de lancer" le plus long possible (faire parcourir à l'engin le plus long chemin possible avant de le lâcher, pour lui donner une vitesse maximum).

Comment procéder pour provoquer des transformations?

Là aussi, la réponse diffère selon la tranche d'âge.

Chez les petits, le maître mot est le plaisir. On entre dans l'action, d'abord, pour le seul plaisir du geste, puis, peu à peu, on prend en compte le résultat de l'action. On proposera une grande diversité de situations pour obtenir la pluralité des réponses motrices et commencer à identifier les plus efficaces (essais-erreurs, imitation, différenciation).

La conscience corporelle étant encore inachevée, c'est sur l'aménagement matériel qu'on interviendra le plus souvent pour modifier ou, induire la réponse espérée.

Chez les grands (à partir du CE2 environ), on commence à prendre conscience que le geste et le résultat sont en relation. La conscience corporelle est déjà plus élaborée, on va pouvoir utiliser un levier nouveau: la consigne corporelle (verbale, écrite, dessinée, symbolisée...).

Quelle démarche, quelle organisation pédagogique adopter ?

On procèdera par **unité d'apprentissage**. 8 à 12 séances, au moins, sont nécessaires pour faire de l'**apprentissage**, et pour espérer un progrès mesurable.

On choisira une « situation référence » (au hasard... : une des épreuves des cantonaux d'athlétisme, par exemple le lancer de balles en distance). Après avoir fait un constat des réussites et des difficultés, on proposera un large éventail de situations propres à enrichir, diversifier et faire évoluer les réponses.

- chez les petits, ce sera lancer sur, à travers, par dessus, pour renverser, pour encercler, pour faire planer...les objets les plus divers par la forme, le poids, la taille...
- chez les grands, ce seront des situations pour lancer, plus droit, plus fort, plus loin, autrement (à bras cassé, en poussée, en rotation).

Tout cela pouvant se pratiquer, bien sûr, **en ateliers** plus ou moins autonomes (compter 4 à 6 par atelier pour une activité maximale de chacun) car chacun sait que, quelque soit la discipline, on apprend en agissant et non pas seulement en écoutant ou en regardant.

Périodiquement, on reviendra à notre situation de référence et on mesurera les évolutions. On pourra en rester là chez les petits, alors que chez les grands, il restera à faire des choix, à **fixer** les « bons gestes », et à mesurer la performance.

L'erreur serait de ne pratiquer que "l'épreuve des cantonaux" tout au long du cycle et qui plus est, en n'agissant parfois que sur 20% à 30% du temps, le reste étant consacré à attendre son tour. On peut parvenir au même résultat par le "bachotage" de l'épreuve de la rencontre, c'est vrai, mais avec moins de richesse, de plaisir d'agir...et est-ce bien là le rôle de l'école ?...Pour ne plus confondre « a et à », doit-on seulement s'entraîner à remplacer "a" par "avait", ou doit-on, chercher à identifier le verbe "avoir" pour mieux le différencier de son homophone. Dans les deux cas, ça va « marcher », mais l'une des deux méthodes donnera un résultat plus sûr, plus durable et surtout transférable, car il sera le fruit d'une démarche de réflexion d'autant mieux intégrée que l'enfant y aura été associé et y aura trouvé du plaisir.

A l'école, la manière compte au moins autant que le contenu. La performance n'est pas l'objectif premier. Elle est pour l'enfant une motivation légitime à ne pas négliger et une finalité. Elle est pour l'adulte un moyen et une forme d'évaluation .

Je vous propose une compilation de situations dans les deux domaines de la course de vitesse, et du lancer. Les autres domaines (courir longtemps, avec des obstacles, à plusieurs en relais, sauter loin, haut, enchaîner des bonds...) seront abordés ultérieurement.

Ces "jeux pour courir et lancer" ne sont pas classés par cycles mais plutôt par « effets attendus ». La plus grande part peut être proposée à toutes les tranches d'âge, au prix, bien sûr, de quelques aménagements.

J'insiste sur le "jeu" pour deux raisons :

C'est l'activité naturelle de l'enfant et c'est un vecteur d'apprentissage connu et reconnu. Avant d'apprendre, il faut donner envie d'apprendre.

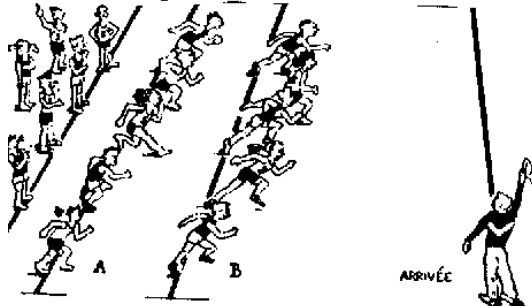
D'autre part, une situation doit toujours être **porteuse de sens** pour l'enfant et le jeu (la compétition sainement pratiquée peut être un jeu) donne du sens à l'activité, alors que "l'exercice" reste souvent extérieur à soi : c'est « pour l'adulte ».

COURIR PLUS VITE C'EST :

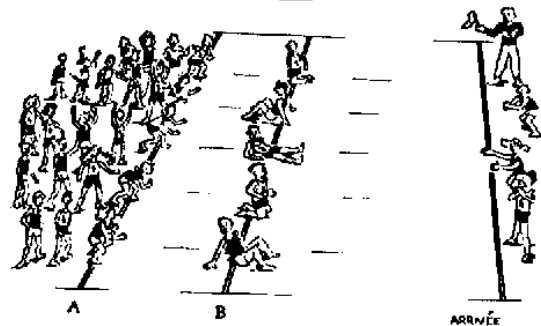
- réagir vite au signal
- aller droit
- ne pas ralentir avant l'arrivée

Des jeux pour courir vite...

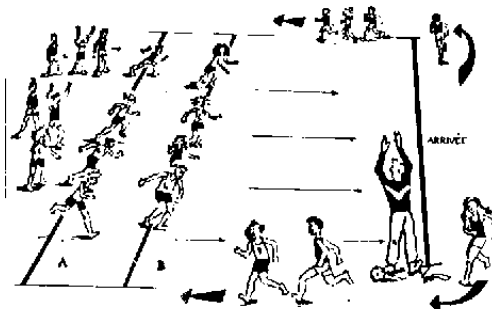
1. Réagir au signal.



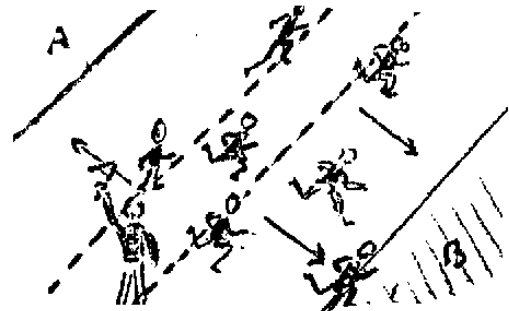
Lion gazelles. Chaque joueur de l'équipe A essaie de rattraper son vis à vis de l'équipe B.



Départ en positions variées, pour les A, les B, ou les 2 : assis, à genoux, dos à dos, allongés...

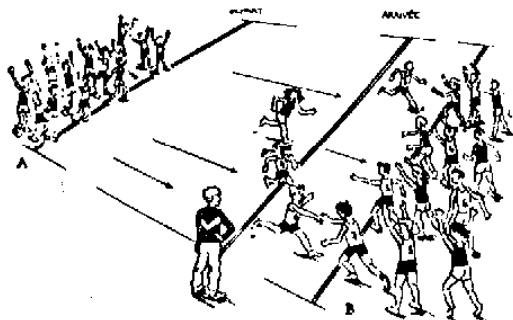


Réagir très vite à des signaux variés, visuels (drapeau, foulard, main...) ou auditif (sifflet, claquer, voix, mot clé dans une histoire racontée...). Le "starter" peut changer de place (devant, derrière, à côté des coureurs).

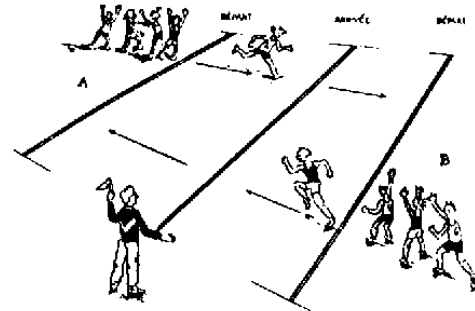


Chameaux, chamois. Dos à dos. Selon un code convenu (un mot dans une histoire ou une comptine par exemple), au signal, les A poursuivent les B ou l'inverse. Ils doivent les rattraper avant qu'ils aient atteint leur camp.

2. Ne pas ralentir avant l'arrivée...



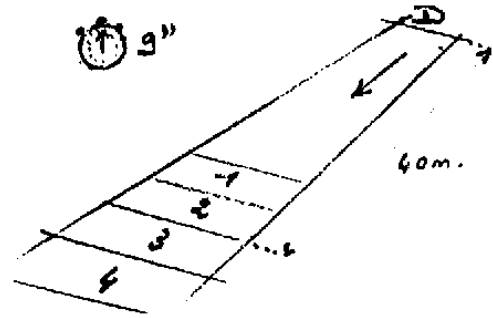
Après avoir franchi la ligne d'arrivée, chaque coureur doit, sans ralentir aller toucher la main de celui qui lui fait face.



Les souris et le fromage : "courir à la rencontre" pour franchir le premier la ligne centrale (bien décaler les coureurs). Pour les petits la victoire sera matérialisée par la conquête d'un objet. (1 par équipe car risque de collision).



La fuite : 2 rangées assises face à face pieds contre pieds. Au signal, 1/2 tour et courir pour franchir le premier la ligne de son camp, distante de 5 ou 10m.



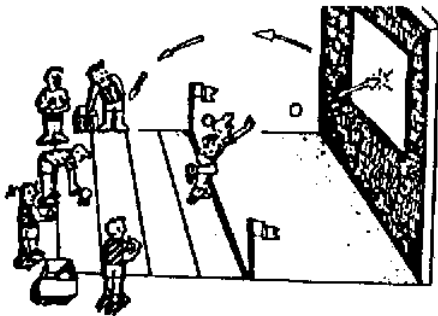
1 par 1 + juge et 1 chronométrateur qui décompte les secondes lues, à haute voix (décimales cachées pour les petits). Il s'agit de parcourir la plus grande distance possible en un temps donné (6" à 9") pour parvenir dans la zone qui rapporte le plus de points.

LANCER PLUS LOIN C'EST :

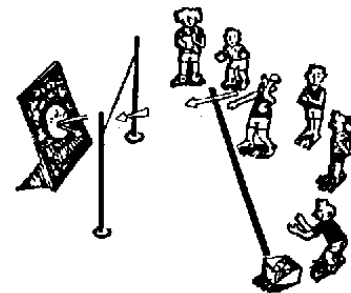
- orienter sa trajectoire
- augmenter l'amplitude du geste
- s'adapter à l'engin

Des jeux pour lancer mieux, plus loin et plus fort...

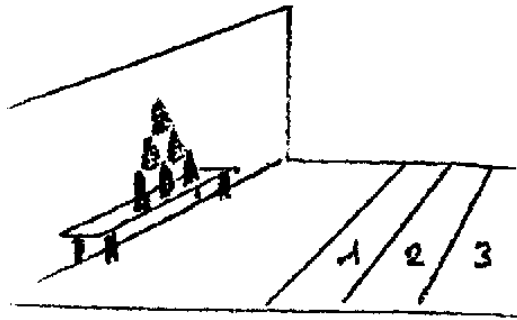
A. Les lancers "à bras cassé"



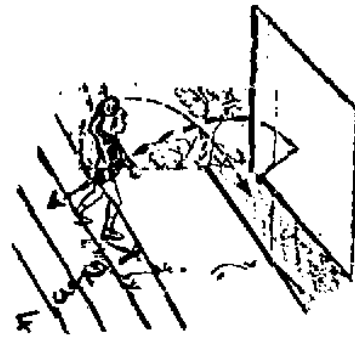
Lancer fort.
Lancer à bras cassé contre le mur. La balle doit rebondir contre le mur et retomber le plus loin possible dans des zones matérialisées.
Variante : le lanceur recule jusqu'à ne plus pouvoir atteindre la cible.



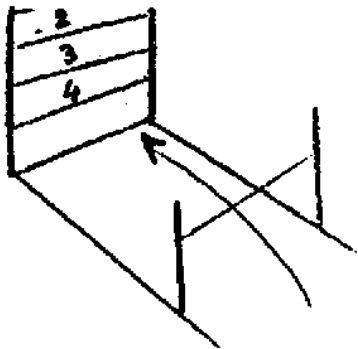
Modifier la trajectoire et/ou la position du bras pour lancer plus fort.
La balle doit passer entre les poteaux avant d'atteindre la cible. Selon la distance lanceur/élastique, il devra plus ou moins lever le coude.



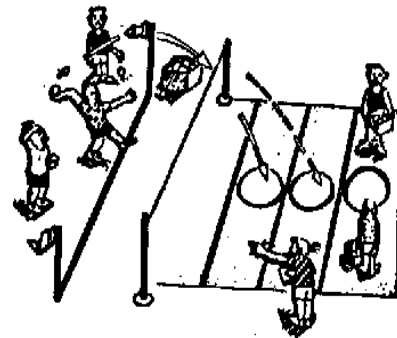
Le "chamboule tout". Le lanceur recule au fur et à mesure des réussites.



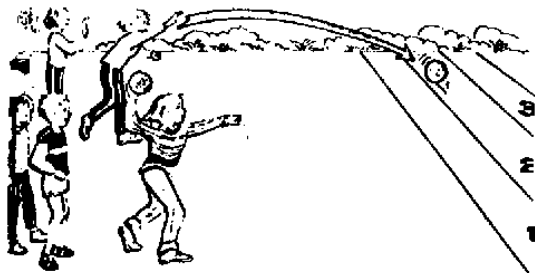
Lancer fort dans la zone grisée au pied du mur. La balle doit me revenir après un rebond sol – mur. A chaque réussite on recule le point de lancer (zones numérotées au sol)



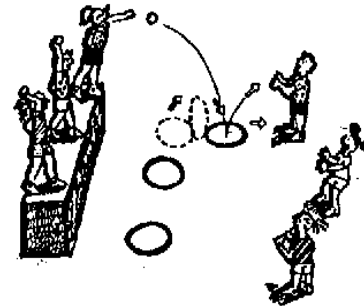
Lancer fort en adaptant le geste à l'intention.. Sur cible verticale, par dessus l'élastique. Le but est de lancer **le plus bas** possible (chercher une trajectoire tendue, coude haut)
L'élastique est à hauteur des épaules du lanceur.



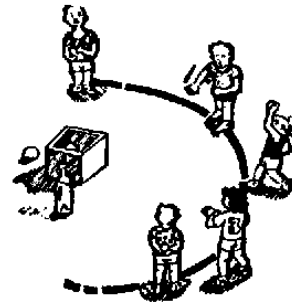
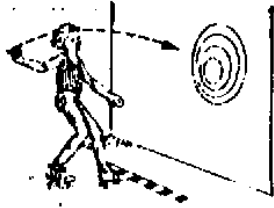
Lancer fort. Par dessus l'élastique pour atteindre des zones numérotées. Variable : la place du lanceur + ou – loin de l'élastique.
Adapter le geste au but : choisir sa cible et remplir son contrat.



Lancer le plus loin possible dans des zones de couleur ou numérotées (avec ou sans élan). On peut le jouer par deux sous forme de défis.

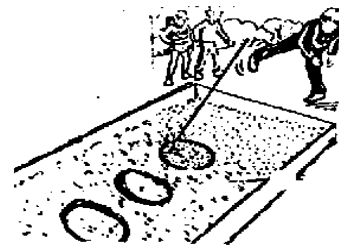
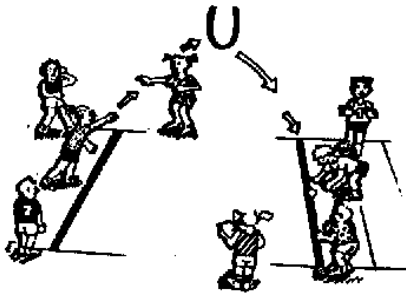


Lancer fort en contrebas. On peut éloigner la cible ou le lanceur, varier les objets lancés. Faire rebondir au-delà des ramasseurs.



Orienter la trajectoire.
Lancer sur cibles verticales de formes et de dimensions variées, des balles de tennis, des balles lestées de 100g, des sacs de graines...

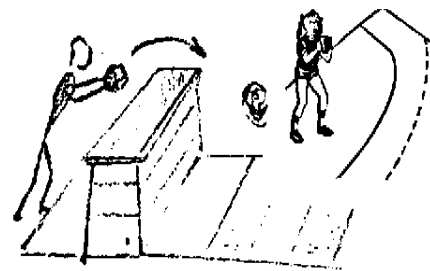
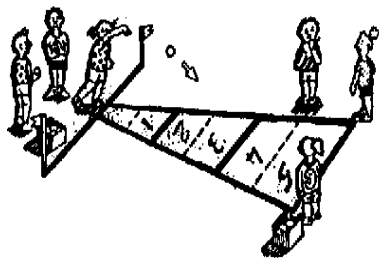
Orienter la trajectoire, adapter la tenue à l'engin.
"Remplir les caisses" avec des balles lestées, des balles de tennis, des ballons, des anneaux, des objets de masse et de formes différents.



Orienter la trajectoire, adapter le lancer à l'engin.
Lancer sur cible haute : passer à travers un cerceau, toucher un objet suspendu. On jouera sur la hauteur de la cible, la distance de lancer/cible, le poids et la forme de l'engin lancé (balle, manche à balai...)

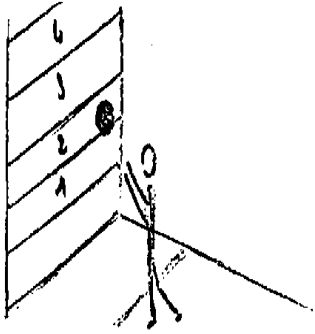
S'adapter à l'engin : manche à balai, javelot scolaire...
Cibles horizontales, obliques (talus) ou verticales (pneus, cerceaux suspendus).

B. Les lancers "en poussée"



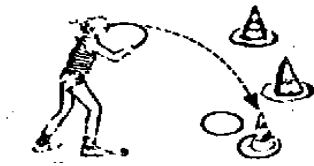
Orienter la trajectoire.
Le plus loin possible dans un secteur étroit. L'angle s'ouvre avec l'éloignement. Varier les types d'objets.

S'adapter à l'engin.
Lancer en poussant devant soi un ballon volumineux et lourd. Franchir un obstacle (plinthe, élastique...) pour atteindre la zone la plus éloignée.

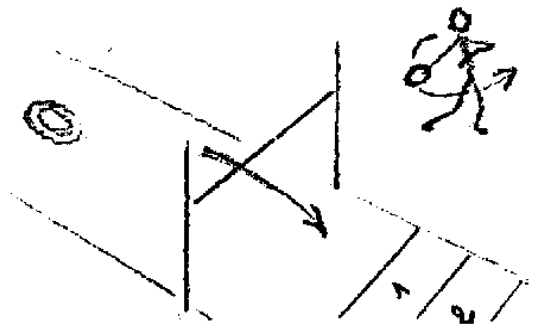


S'adapter à l'engin.
Idem sur zones verticales. Variables : le point de lancer.

C. Les lancers "en rotation"

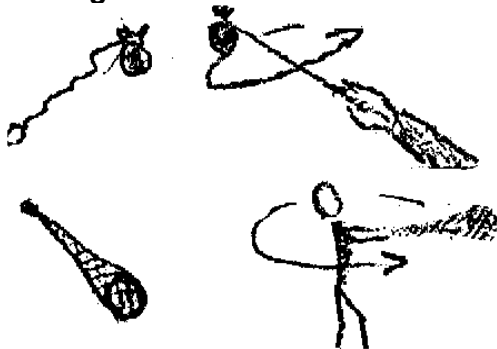


Orienter la trajectoire.
Lancer d'anneaux de plage sur cônes. Tenue d'engin libre.

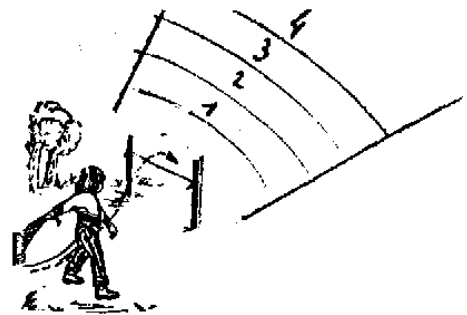


Orienter la trajectoire et lancer fort.
Anneaux de plage, frisbees, par dessus l'élastique, le plus loin possible. Tenue d'engin libre pour les petits. Pour les grands, amener la rotation anneau tenu loin du corps. L'engin doit planer et retomber à plat.

D'autres engins à lancer en rotation



Des engins à lancer en rotation :
- La comète : sacs de graines avec une traîne de crépon.
- La ballonde : balle de basket ou médecine-ball dans un filet.



Orienter la trajectoire.
La "ballonde", la comète...
Varier l'orientation de lanceur : de face, de dos.

COURIR EN RELAIS C'EST :

- *avoir conscience de collaborer à une tâche collective.*
- *Se transmettre un témoin et le faire progresser le plus vite possible.*

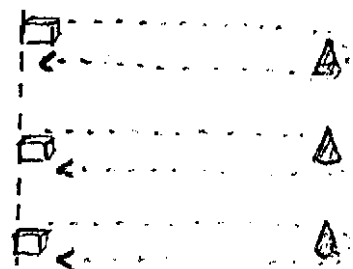
Des jeux pour courir en relais...

Les problèmes du relais :

- ***pour les petits*** : avoir conscience qu'on appartient à une équipe et donc qu'on participe à une tâche collective. Pour cette raison on essaiera toujours **d'objectiver le résultat de l'action** (objets qu'on empile sur des abaques, caisses qu'on vide ou qu'on remplit, ...) et on privilégiera les lignes droites avec des distances courtes qui permettent de voir "l'arrivée" (pas de circuits).
- ***pour les grands*** : avoir conscience que c'est le témoin qui "doit progresser vite", donc améliorer la technique de transmission. On n'abordera pas à l'école élémentaire la « zone de transmission ». On travaillera indifféremment sur des relais courts en ligne droite ou des circuits. On pourra aborder le décalage des départs (liaison avec les activités de mesurage en maths) sous réserve que le lieu de pratique habituel permette de vérifier et de mettre en œuvre (stade avec couloirs : exemple Bozel)

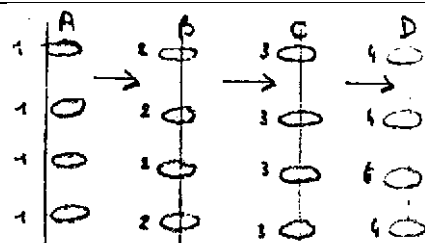
Relais en aller-retour : aller chercher un objet et le ramener, remplir la caisse.

Variante : "relais habillé – déshabillé" : à chaque voyage, on ramène un élément vestimentaire et on habille le capitaine d'équipe. Idem à l'envers. Prévoir au moins autant d'éléments de costume que de joueurs dans l'équipe (bonnet, gants, chasubles...)



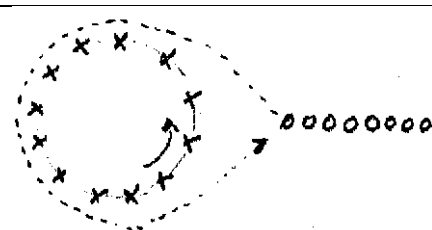
Relais déménageurs "amélioré" : dans chaque équipe 1 porte son objet dans la maison de 2 qui le porte dans la maison de 3 et ainsi de suite.

Variantes : une équipe remplit son coffre d'objets pendant que l'équipe adverse le lui vide (1 seul objet transporté par voyage) et réciproquement. Au "top", l'équipe qui a le coffre le plus plein a gagné.

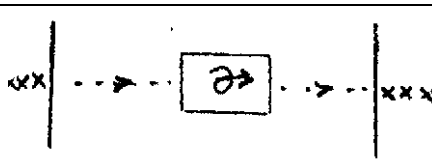


Le ballon chronomètre :

Les A font circuler le ballon de main en main tandis que les B effectuent un relais autour de la ronde. Combien de tours le ballon a-t-il fait durant le temps qu'a mis l'équipe B pour effectuer un relais complet (tous les relayeurs de l'équipe) ? On peut pénaliser les ballons au sol.

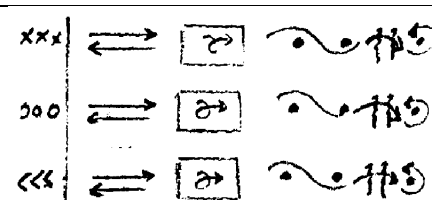


Relais habileté : au milieu de son parcours, chaque joueur doit réaliser une épreuve (ex : tir au panier, abattre une quille..., faire une roulade..) avant d'achever sa course.

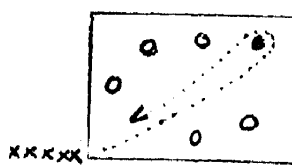


Relais "multi-locomotion" : au cours du parcours, réaliser différents enchaînements moteurs ou utiliser différents modes de locomotion.

(quadrapédie, obstacles, sauts, slaloms, roulades, lancers, porters...)



Relais esquive : les X tentent d'effectuer leur parcours sans se faire toucher par les O (balles, ballons...) . Un joueur touché revient au départ. C'est le temps mis par l'équipe complète qui détermine le vainqueur.



LA COURSE DE HAIES C'EST :

- *s'adapter aux obstacles*
- *enchaîner course et sauts, sans rupture*
- *courir « en rythme »*

Des jeux pour courir vite malgré les obstacles Vers la course de haies

Les problèmes de la course de haies :

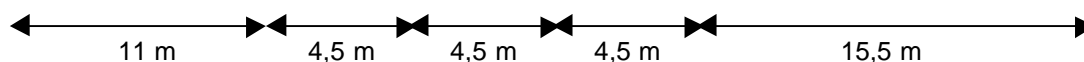
Pour les petits : c'est s'adapter aux obstacles avec l'intention d'aller vite. On privilégiera la diversité des obstacles (forme, largeur, hauteur...) et l'irrégularité de leur espacement sur le parcours. On veillera cependant à ne pas excéder 30 cm de hauteur et on évitera les obstacles pouvant présenter un danger.

Pour les grands :

1. Il s'agit de ne pas transformer la course en une suite de sauts en hauteur. La course de haies doit rester une course avant tout. Pour ce faire, on utilisera des obstacles n'excédant pas 40 cm de hauteur et facilement renversables (attention au sens de montage des haies scolaires).
2. On les répartira régulièrement sur le parcours pour rechercher une course rythmée du type 1, 2, 3, Hop...1, 2, 3, Hop...ou G, D, G, Hop (G=gauche; D= droite). Cela nécessitera de se confronter à différents espacements (4m, 4,50m, 5m pour des CM) des haies. Cela nécessitera également de rechercher son pied d'appel.

Pour aller vite, il faut être "en rythme", prendre son appel au bon endroit, ne pas sauter mais au contraire, garder une ligne d'épaules la plus horizontale possible au moment du saut (image du plafond à ne pas toucher avec la tête)

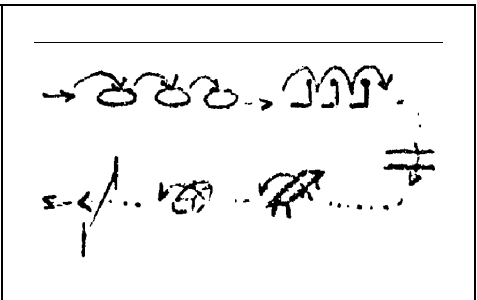
La course de haies des grands; un parcours type sur 40m:



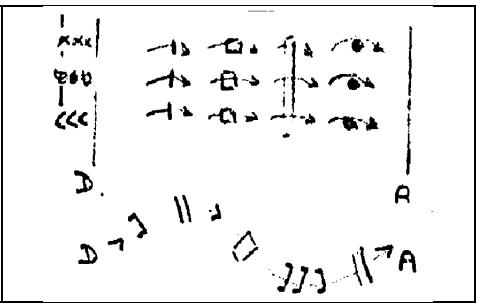
Quel matériel choisir ?

- **Chez les petits :** plots Asco, barils de lessive et lattes, nattes, cordelettes, cartons...
- **Chez les grands :** mini haies « sea » réglables à partir de 37cm (N°4 p127 camif collectivité) ou haies « sea » (N°6 p127 camif collectivité) modèle 40cm. Kits type maternelle avec barre horizontale clipsée sur 2 montants verticaux (ASCO, SEA...)

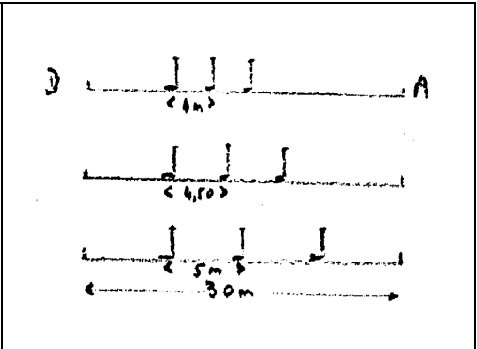
Parcours à obstacles variés (forme, volume, taille, matière, espacement) : cordelettes, cerceaux, cartons, cageots, tapis roulés, plinths, bancs, barils lessive, bouteilles plastique + lattes, élastique de saut.
 Critère de réussite : le moins possible de rupture de course



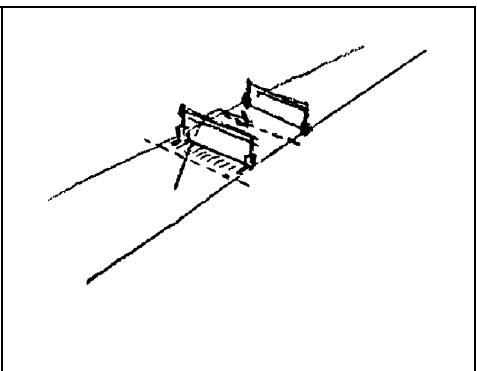
Parcours parallèles
 Variante : l'un avec obstacles, l'autre sans, mais avec handicap au départ : qui arrivera le premier ?
 Parcours avec courbes.



Vers la course "rythmée".
 Choisir son parcours : 3 parcours, espacement régulier mais 3 choix : 4m, 4,5m, 5m
 Sur lequel je me sens le plus à l'aise ?
 J'essaie de placer le même nombre d'appuis entre les obstacles et donc d'avoir toujours le même pied d'appel.
 Critères de réussite : pas de piétinement.



La "zone interdite".
 Il y a une « rivière » devant l'obstacle, il est interdit d'y mettre le pied.
 Objectif : placer l'appel en avant de l'obstacle pour éviter une impulsion verticale qui transformerait la course en une succession de sauts. Il s'agit de franchir vers l'avant et non vers le haut, en évitant la rupture de course.



SAUTER :

- *En hauteur, avec ou sans engin (perche)*
- *En longueur, en un ou plusieurs bonds (triple bond scolaire).*

Des jeux pour sauter plus haut, plus loin...

Les problèmes du saut

Chez les petits

C'est d'abord la liaison course d'élan / impulsion. Les courses sont le plus souvent rendues inutiles par une rupture entre l'élan et le saut. C'est ensuite l'appel : passage de l'appel naturel, pieds joints à l'appel d'un pied. C'est enfin la forme du saut : le traditionnel saut « en ciseaux » nécessite la mise en jeu de coordinations complexes, inaccessibles aux petits. Pour toutes ces raisons, le saut au cycle 2 sera avant tout une activité d'adaptation avant d'être une activité de performance. On recherchera la variété de l'orientation des courses d'élan, de la forme des sauts et des réceptions. On « sautera de... », on « sautera sur... », on sautera pour... » franchir, pour toucher un objet suspendu... Et seulement à la fin du cycle, on pourra aborder « sauter plus loin ou sauter plus haut ». C'est à ce prix qu'on provoquera des transformations motrices et qu'on évitera un « dressage » prématuré à des stéréotypes supposés orientés vers la performance.

Chez les grands

Les problèmes ne sont guère différents. On orientera cependant plus le travail vers une activité de performance mesurée.

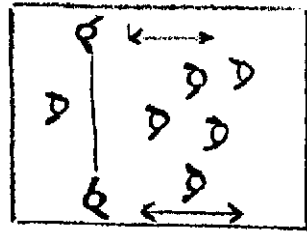
Pour sauter loin :

On cherchera à obtenir une course d'élan uniformément accélérée, donc relativement courte (7 à 8m maxi). On cherchera à connaître son pied d'appel par l'expérimentation. On cherchera à améliorer l'impulsion et la conduite de la trajectoire. Pour sauter loin, il ne faut pas sauter trop haut, mais pas non plus trop bas. Il faut « voler » le plus longtemps possible. On insistera sur la règle qui veut que la mesure s'effectue sur l'empreinte la plus défavorable, laissée par le corps lors de la réception.

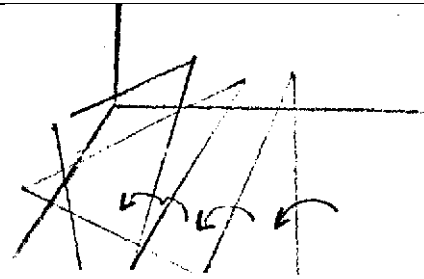
Pour sauter haut :

Idem pour la course d'élan, idem pour la recherche du pied d'appel. On expérimentera différentes orientations de la course d'élan : de face, oblique (des 2 côtés), 1 /2 cercle s'achevant dos à l'élastique (« Fosbury »). De même, on variera le type de saut : face, costal, ciseaux, ventral, « Fosbury ». Il faut se garder de ne « dresser » qu'au saut en ciseaux qui n'est d'ailleurs plus enseigné qu'à l'école.

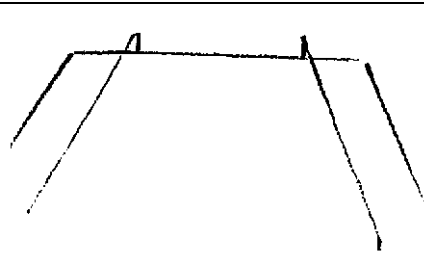
Le « coupe jarret ».
 Au passage de l'élastique tendu et déplacé par 2 élèves d'avant en arrière, à 20cm du sol, on saute pour le franchir sans le toucher.
 Variantes : la vitesse de déplacement de l'élastique, le sens de déplacement, la hauteur...
 On peut le jouer en cercle avec un point fixe au centre du cercle.



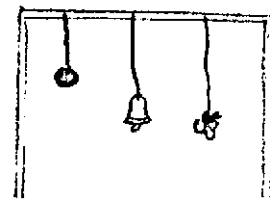
« Le parcours de l'araignée ».
 Long élastique tendu (salle, préau) à différentes hauteurs et dans tous les sens. Il s'agit de courir d'un bout à l'autre de l'espace en franchissant les obstacles sur le trajet. Peut se jouer sous forme de poursuite.



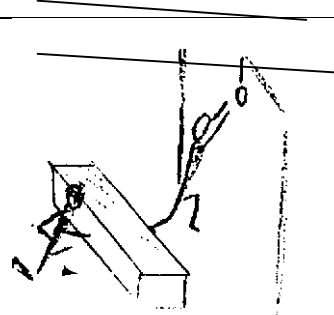
« Ballon chasseur ».
 Se joue sous sa forme habituelle, mais pour gagner son camp, il faut franchir l'élastique tendu.



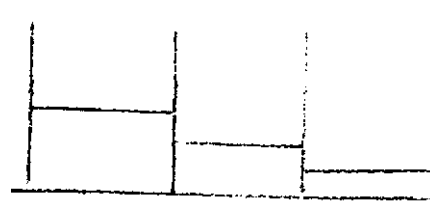
Toucher les objets suspendus.
 Variables : élan ou non
 Appel et/ou réception dans une zone imposée, selon que l'on veut induire une trajectoire vers le haut ou vers l'avant.
 Toucher les objets avec différentes parties du corps, main, tête, épaules...
 NB : on choisira des objets incitatifs type grelots...



Idem avec départ surélevé pour augmenter le « temps de vol », donc l'amplitude du saut. On apprend à « se sentir en l'air ».
 Se joue avec ou sans élan.

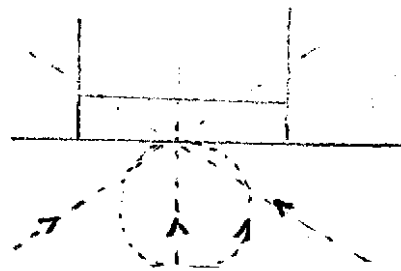


Franchir successivement des hauteurs croissantes en « style libre » ou imposé.
 Peut se jouer en équipes en accordant à chaque hauteur des points que l'on totalise.

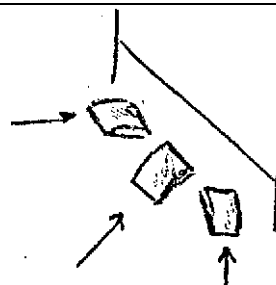


Franchir de différentes manières. La forme du saut est libre, mais elle est induite par l'orientation de la course d'élan **matérialisée au sol.**

Travailler des 2 côtés et sur toutes les trajectoires (face, oblique, dos, trajectoire ½ cercle)

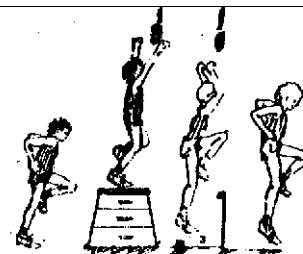


Idem avec un tremplin de gymnastique (élément à la fois incitatif et inducteur de la prise d'appel)



Enchaîner des franchissements d'objets rapprochés en respectant la consigne : à pieds joints, à cloche-pied...

On peut ajouter des objets suspendus pour orienter davantage les impulsions.

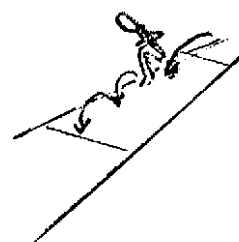


Qui saute le plus loin en trois bonds ?
Qui franchit la distance donnée avec le moins de sauts possible.

Vers le « triple-bond » et plus tard, le triple saut.

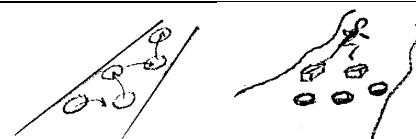
*Le triple bond scolaire : G ; D ; G ; Joints
ou D ; G ; D ; Joints*

On mesure l'ensemble des trois sauts.



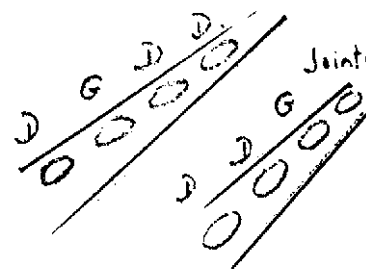
Le « passage à gué ».
Franchir la rivière en ne posant les pieds que sur les pierres ou le moins de pierres possible.

Peut se jouer avec des « pierres » qui obligent au saut en « contre-haut » (briques asco, caisses éducgym...)



Enchaîner les sauts selon la consigne (travail des coordinations).

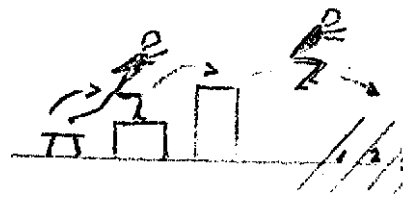
Ex : droite, droite, gauche, joints...



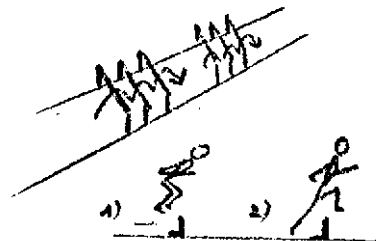
« L'escalier »

Avec élan, d'une marche sur l'autre sans arrêt, puis saut en contre bas .Variables pour augmenter le « temps de vol » :

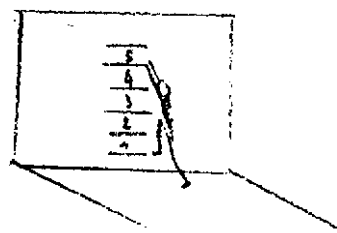
- frapper dans ses mains en l'air
- faire un ½ tour
- atteindre une zone matérialisée au sol



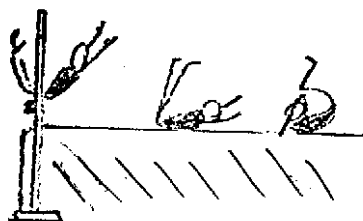
Enchaîner des sauts d'obstacles rapprochés à pieds joints, en « foulées bondissantes », à cloche-pied...



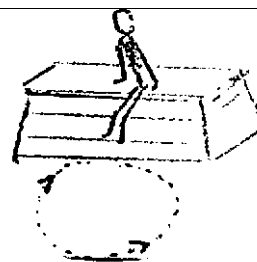
Avec ou sans élan, toucher la marque la plus haute sur le mur.



Sauter en « contre-haut » en variant la réception selon la consigne : arriver sur les fesses, sur le dos, les épaules, sur le côté...



Suivre la trajectoire matérialisée au sol (½ cercle), prendre appui sur les mains pour arriver assis sur le plinth, face à son point de départ.



Et si on sautait à la perche... ?

Départ surélevé, « chevaucher le balai de la sorcière » (tringle bois, perche scolaire) pour franchir la rivière.

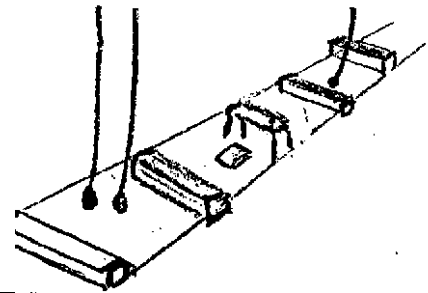
Peut se jouer ensuite à « l'horizontale », sans départ surélevé .



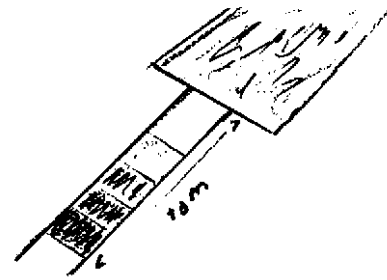
Enchaîner un parcours d'obstacles variés (maxi 30à 40cm).



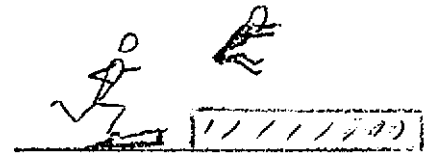
« Fort Boyard »
Franchir sans mettre les pieds dans l'eau à l'aide des agrès de la salle de gym.



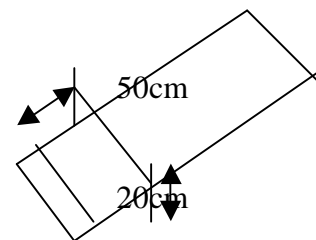
Choisir son point de départ pour sauter en longueur.
J'essaie toutes les zones d'appel et je choisis celle qui me convient le mieux (celle où je ne piétine pas)



Saut en longueur en contre-haut avec tremplin d'appel.



Sauter loin par dessus l'élastique tendu.



Le concours de saut en longueur.
Pour éliminer ou minimiser le « mordu » de la prise d'appel, on totalise les points marqués dans la zone d'appel et ceux marqués dans la zone de réception.

