

# Leçon

## Introduction et premiers sauts


Cette leçon d'introduction familiarise les élèves avec les spécificités de l'AirTrack. Ils réalisent leurs premières expériences de sauts sur cette nouvelle surface.


## Objectifs d'apprentissage

- Se familiariser avec l'AirTrack
- Effectuer les premiers sauts
- Introduire la réception

## Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Tranche d'âge: 8 ans et plus
- Années scolaires: 3H-11H

	Contenus	Illustrations/Organisation
Mise en train	<p>20' <b>Mise en place</b></p> <p>Les élèves installent tous ensemble l'AirTrack. Ils découvrent ainsi le nouvel accessoire et apprennent à le manier.</p> <p><b>Ecole de course</b></p> <p><b>Les élèves se familiarisent avec la nouvelle surface en enchaînant différents exercices de course. Ils entraînent au passage l'endurance et les qualités de coordination.</b></p> <p>Les exercices classiques issus de l'athlétisme – skipping, talons-fesses, sautilllements, sauts de grenouille, sauts sur une jambe, etc. – permettent de s'échauffer tout en s'accoutumant à la piste élastique.</p> <p>Les élèves se déplacent les uns derrière les autres sur la piste en respectant la forme de course imposée. Après une longueur ou un tour, ils effectuent un nouvel exercice.</p> <p><b>Variantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se déplacer en arrière.</li><li>• Numéroter les formes de course. L'enseignant annonce les chiffres et les élèves effectuent la course ou le pas correspondants. Possible aussi en tapant dans les mains 1x, 2x, 3x, etc.</li></ul>	<p>Le gonflage des nouveaux modèles d'AirTrack (resp. ventilateurs) ne prend que quelques minutes. Pour les anciens modèles qui prennent plus de temps, il est recommandé de commencer le gonflage pendant l'échauffement.</p> <p>→ <a href="#">Installation de l'AirTrack</a> </p> <p>→ <a href="#">Autres exercices de course</a></p>

	Contenus	Illustrations/Organisation
Partie principale	<p>10' <b>Equilibre en péril</b>  <b>Cet exercice met à contribution l'équilibre, améliore la coordination intramusculaire et renforce les muscles des jambes et des pieds.</b>            Une partie des élèves, sur une ou deux jambes, tente de tenir l'équilibre pendant que les camarades sautent tout autour pour les déstabiliser.  <b>Variantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avec les yeux fermés.</li> <li>• Dans la position de l'avion.</li> <li>• Sur la pointe des pieds.</li> </ul>	<p>Former deux groupes. Pendant que le groupe A saute, l'équipe B tente de garder l'équilibre. Changement de rôles.</p>
	<p>20' <b>Sauts avec soutien</b>  <b>Les élèves réalisent leurs premiers sauts en se tenant à un support. Ils découvrent ainsi plusieurs variantes avec des conditions allégées.</b>            La salle de sport offre différents agrès qui peuvent servir de points d'appui pour les différents exercices: anneaux, cordes balançantes, espaliers, barres fixes ou tout simplement la main d'un partenaire.  <b>Variantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tester diverses formes de sauts: saut écarté, saut carpé, saut en hauteur, sauts freestyle, etc.</li> <li>• Exercer différents enchaînements: deux sauts en extension, saut groupé, saut écarté, saut en foulée, etc.</li> </ul> <p><b>Matériel:</b> Anneaux, cordes balançantes, espaliers, barres fixes</p> <p><b>Parcours de cerceaux</b>  <b>Cet exercice requiert une grande concentration et améliore les qualités d'orientation et de différenciation.</b>            Des cerceaux de différentes couleurs sont répartis sur l'AirTrack. Les élèves sautent de l'un à l'autre à pieds joints, avec un petit saut intermédiaire ou directement. A chaque nouvelle traversée, ils reçoivent une consigne différente.  <b>Exemple:</b> Dans les cerceaux rouges: effectuer une rotation complète (360°); dans les verts: réaliser un saut groupé; dans les jaunes: un saut écarté; dans les bleus: sauter sur une jambe. Qui réussit à enchaîner les sauts avec le moins de sauts intermédiaires possibles?  <b>Matériel:</b> Cerceaux (différentes couleurs)</p>	<p>Les élèves enchaînent des sauts dans les cerceaux et effectuent un saut en fin de piste, en utilisant les aides à disposition.</p> <p>Répartir des cerceaux de différentes couleurs sur l'AirTrack.</p>
	<p>30' <b>Position correcte de réception</b>            La position correcte est expliquée, démontrée puis exercée.  <b>Sauter à deux</b>  <b>Dans cet exercice, les élèves entraînent les sauts sur place ainsi que les arrêts, avec l'aide de leur partenaire.</b>            Par deux, face à face, les élèves se tiennent par les mains. A effectuer trois sauts puis il s'arrête avec l'aide de B qui le stabilise. Changer les rôles régulièrement.  <b>Variantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avec les yeux fermés.</li> <li>• Varier les sauts.</li> </ul>	<p>→ <a href="#">Position correcte de réception</a> </p> <p>Un partenaire peut aussi faire office de soutien à l'équilibre. Cet exercice entraîne le saut contrôlé sur place ainsi que la réception et l'arrêt sur le tapis.</p>

		Contenus	Illustrations/Organisation
Partie principale		<p><b>Arrêts sur demande</b>  <b>Entraîner les réceptions correctes dans différentes situations, tel est l'objectif de cet exercice.</b>            Les élèves courent et sautent sur et autour de l'AirTrack. L'enseignant donne diverses consignes.            «Un» = Saut en extension et réception            «Deux» = Saut en extension avec demi-tour et réception            «Trois» = Saut vers le bas depuis l'AirTrack, un tapis ou les espaliers et réception propre  <b>Matériel:</b> Tapis, espaliers</p>	
	10'	<p><b>Pont basculant</b>  <b>Cet exercice demande un certain courage et permet aux élèves de vivre de nouvelles expériences motrices.</b>            Un gros tapis est placé à la verticale à l'extrémité de l'AirTrack. Deux à trois élèves s'élancent du milieu et sautent contre le tapis. A ce moment, le tapis est lâché et il se renverse avec les élèves.  <b>Matériel:</b> Gros tapis (tapis de 40)</p>	Le tapis doit avoir une surface qui glisse.
Retour au calme			