

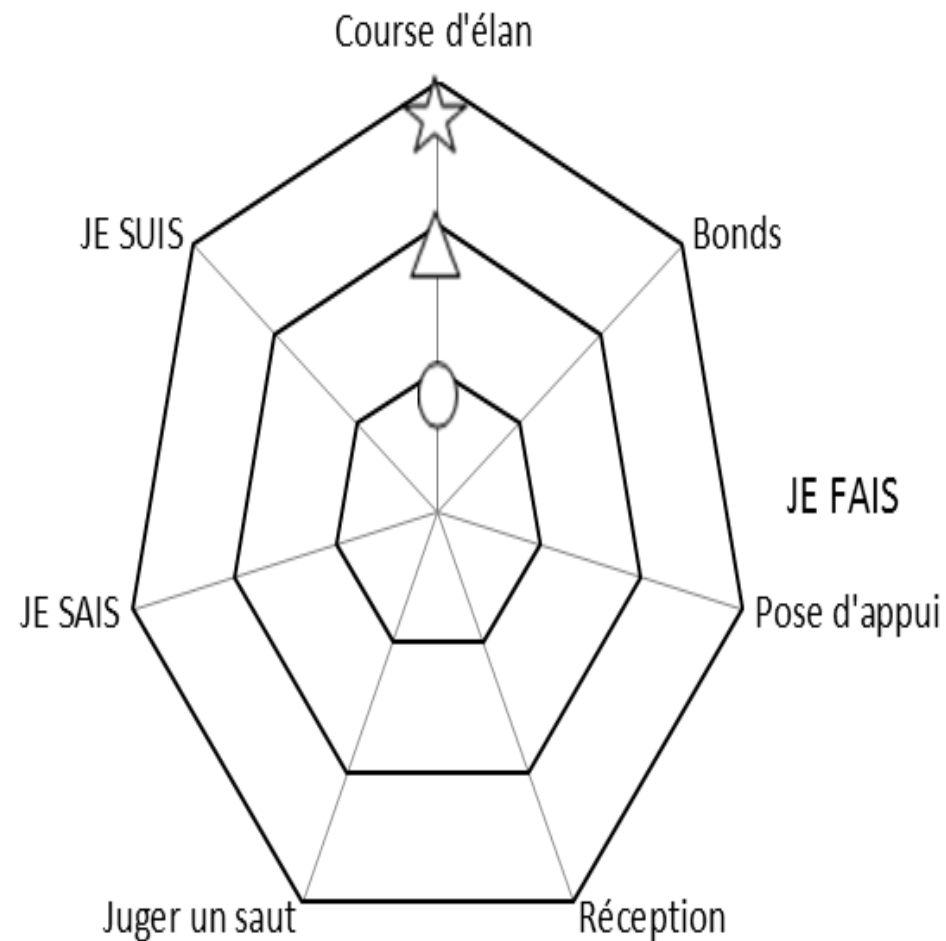
Niveau 1

Je suis capable de :
A partir d'un élan étalonné de 6 à 8 appuis, je réalise la meilleure performance possible sur 3 à 5 bonds équilibrés.
Assumer le rôle d'observateur



J E F A I S	Course d'élan	Je ralentis et je piétine avant la zone d'impulsion	J'accélère progressivement mais mes marques ne sont pas encore ajustées (sauts mordus)	Ma course est progressivement accélérée et bien étalonnée
	Bonds	Bonds déséquilibrés en taille, qui s'écrasent, bras à l'amble	Je coordonne mes bras avec mes bonds, un bond est encore plus petit que les autres	Mes bonds sont de taille équilibrée, j'utilise mes bras de façon active
	Pose d'appui	Je pose mon pied en pointe	Mon pied se pose à plat	Mon pied se déroule au sol, attaque par le talon
	Réception	Je me laisse « tomber » dans la zone de réception	J'ai l'intention d'aller loin, mais un des appuis tombe toujours avant l'autre...	Je cherche à aller loin, début de ramené (j'envoie mes 2 pieds vers l'avant)
	Juger un saut	Je sais identifier si un saut est bon (ou mordu)	Je sais juger si un saut est valide (planche, zone de sortie)	Je peux donner des conseils à un camarade (bonds équilibrés, décélération...)
JE SAIS	Je sais ce qu'est une foulée bondissante et un cloche pied	Je connais mon nombre d'appuis avant le saut	Je connais mon pied de départ, mon pied d'appel, ma planche.	
JE SUIS	Je suis volontaire pour sauter mais je ne répète pas beaucoup les sauts	Je suis concentré au départ, mais j'ai du mal à y rester tout au long du saut.	Je suis concentré tout au long du saut. Je suis persévérant, je répète.	

MON EVALUATION



*Je trace en bleu
 ma première
 évaluation*

*Je trace en vert
 ma deuxième
 évaluation*

*Je trace en rouge
 ma dernière
 évaluation*

Définition :

Le triple saut est une discipline d'athlétisme non loin du saut en longueur.

Le triple saut comme son nom l'indique, permet aux athlètes de partir d'une course d'élan, d'enchaîner ensuite trois sauts en ne touchant le sol qu'avec un seul pied puis atterrir dans le sable au terme du dernier saut. L'athlète réalise donc :

- Un cloche pied : un pied d'impulsion et de réception identique.
- Une foulée bondissante : impulsion sur un pied des réceptions sur l'autre.
- Un saut en longueur.

REGLEMENT

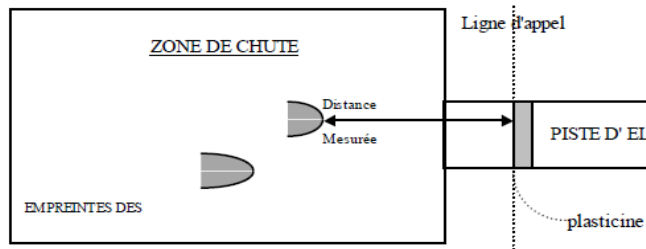
Un saut est valide si :

- Le sauteur effectue bien un cloche pied suivi de deux bonds
- Le sauteur termine son TS en arrivant dans le sable
- Il n'est pas mordu (pied posé avant la plasticine, pas de trace dessus)
- Le sauteur sort du bac à sable, sans revenir sur ses pas
- Le sauteur a 1' pour effectuer son saut après l'appel de son nom (en compétition)

Mesure d'un saut :

La mesure s'effectue à l'aide d'un double-décimètre.

Tous les essais réussis sont mesurés à partir de la marque la plus proche faite dans la zone de chute, par une partie quelconque du corps ou des membres, jusqu'à la ligne d'appel.

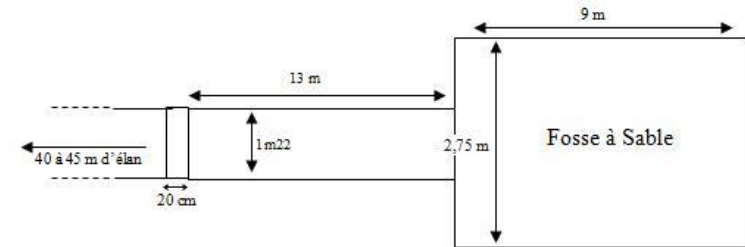


Les records :

- **Record man du monde :**
Jonathan Edwards : 18m29
Au Championnat du monde 1995 à Göteborg.
- **Record de France :**
Teddy Tamgho 17m98 (13 juin 2010)

Multi-bonds

Le Triple-saut



La discipline du triple saut est d'origine celte et fit son apparition dès le VIII^e siècle.

Les écossais et les irlandais le reçoivent ensuite en héritage puis le codifient en 1850 sous la forme : cloche pied, cloche pied, saut.