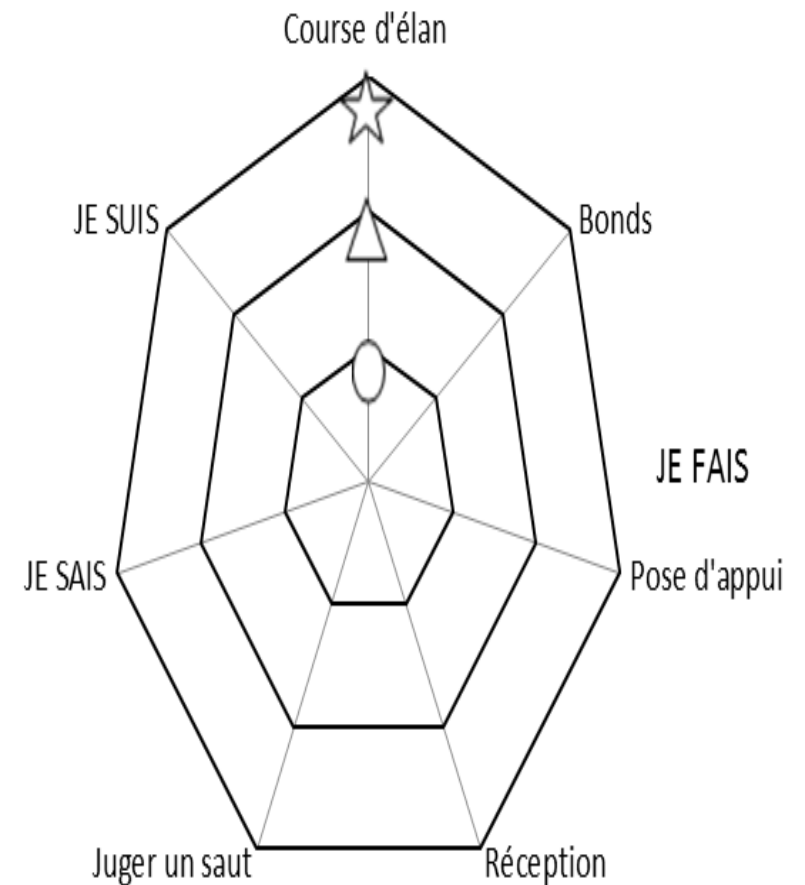


## Niveau 2

Je suis capable de :  
**A partir d'un élan étalonné et accéléré de 8 à 12 appuis, je recherche la meilleure performance possible sur 3 à 5 bonds en conservant la vitesse et en maîtrisant l'amplitude et la hauteur des bonds.**  
**Assumer dans un groupe restreint les rôles de juge et d'observateur.**

		○	△	☆
<b>JE FAIS</b>	<b>Course d'élan</b>	J'accélère progressivement mais mes marques sont approximatives (sauts mordus)	Ma course est progressivement accélérée et bien étalonnée	Je prépare mon saut dans les derniers appuis (augmentation de la fréquence)
	<b>Bonds</b>	Un bond est encore plus petit que les autres	Mes bonds sont de taille équilibrée, j'utilise mes bras de façon active	Je conserve ma vitesse tout au long des bonds
	<b>Pose d'appui</b>	Mon pied se pose à plat	Mon pied se déroule au sol, attaque par le talon	Mon pied se déroule complètement au sol, puis pousse au maximum
	<b>Réception</b>	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)	Ramené efficace, les fesses se posent loin, dans la trace des pieds
	<b>Juger un saut</b>	Je sais juger si un saut est mesurable (planche, zone de sortie)	Je peux donner des conseils à un camarade (bonds équilibrés, décélération...)	Je peux gérer un concours (appel, mesure du saut, note des performances)
<b>JE SAIS</b>		Je connais mon nombre d'appuis avant le saut	Je connais mon pied de départ, mon pied d'impulsion, ma planche.	Quelle est ma performance maximale
<b>JE SUIS</b>		Je suis concentré mais j'ai du mal à y rester tout au long du saut.	Je suis persévérant, je répète. Je recherche une performance maximale	Je suis réflexif sur ma pratique : je peux modifier ma motricité d'un saut à l'autre

## 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

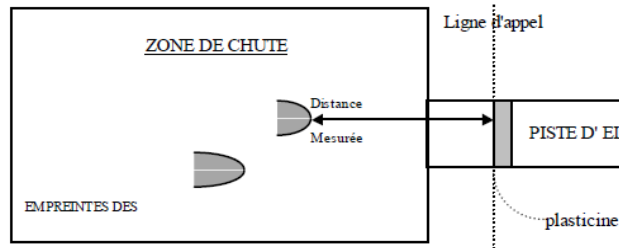
### Un saut est valide si :

- 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.

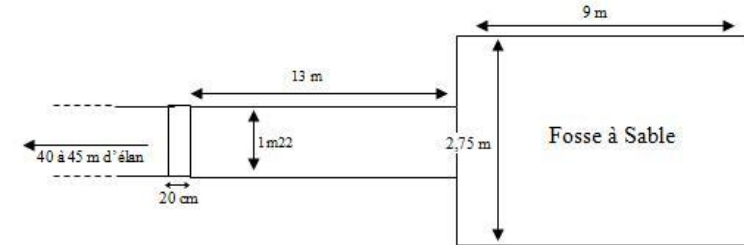


### Les records :

- **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<sup>e</sup> siècle.

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