



## Fiche technique Triple Saut

| Nombre | Matériel        |
|--------|-----------------|
| 3      | Cerceaux verts  |
| 3      | Cerceaux rouges |
| 1      | Tampon          |

1. Installer les cerceaux
2. Pied du triple saut sont signifiés par la couleur des cerceaux soit:
  - droit-droit-gauche-2 pieds
  - gauche-gauche-droit-2 pieds

### Déroulé

Objectif: Comprendre les pas du triple saut

Consigne de départ:

Dire au jeune de prendre un peu d'élan en courant ou en marchant puis de mettre 1 pied dans chaque cerceau et les 2 pieds dans le sable. Au début, le ou la laisser chercher la technique.

Vérifier que les pas du triple saut sont respectés. Si l'athlète ne trouve pas, lui donner des indices comme par exemple observer les couleurs des cerceaux.

L'athlète fait quelques pas et pose son pied d'appel dans le 1er cerceau, le même pied dans le deuxième cerceau, le 3ème dans le troisième cerceau et saute dans le sable pied joints.

A la fin du saut, faire un tampon sur la feuille de concours

