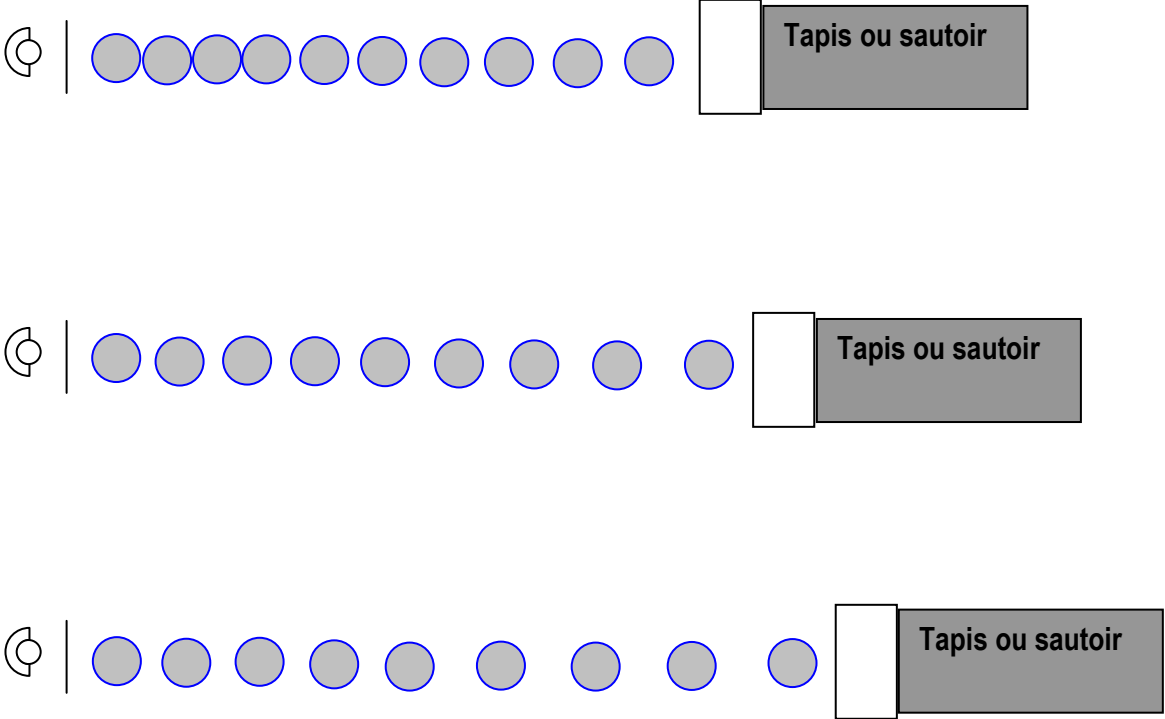


Sauter loin

(Cycle 3)

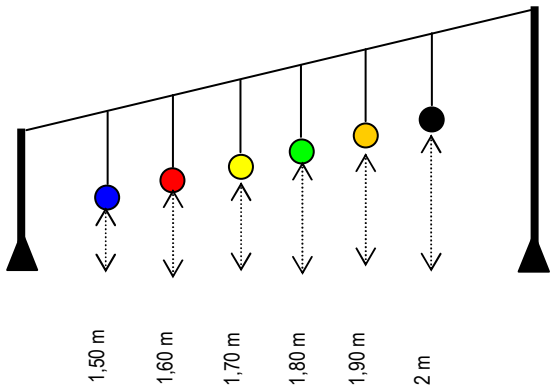
Compétence spécifique	Réaliser une performance mesurée
Objectifs	Sauter loin, sauter haut Trouver son pied d'appel Ajuster sa course d'élan

Situation 1	"le saut en longueur"
But	
Matériel	Cerceaux, lattes ou cordes
Dispositif	 <p>The diagram shows three rows of a long jump setup. Each row starts with a circular icon representing a starting line. This is followed by a series of blue circles representing 'cerceaux' (hoops). The number of hoops increases from 10 in the top row to 12 in the middle row, and 14 in the bottom row. To the right of the hoops is a white rectangular area representing the take-off zone, followed by a grey rectangular area labeled 'Tapis ou sautoir' (mat or landing pit).</p>
Déroulement	Chaque enfant effectue deux passages pour trouver la course d'élan qui lui convient. Multiplier ensuite les passages afin d'améliorer la qualité des essais.
Critères de réussite	Respecter le rythme des cerceaux. Prendre appel dans la zone. Sauter loin.
Variantes	Les cerceaux peuvent être remplacés par des lattes.

Situation 2	Vers le saut en longueur
Objectif	Chercher à mobiliser le regard le plus loin et le plus haut possible
Matériel	Foulard accroché à un manche (balai, canne à pêche...) De préférence avec un bac de réception (sable, tapis épais...) Plots pour délimiter la zone d'impulsion
Dispositif	L'enseignant tient un manche au bout duquel se trouve la queue du Mickey.
Déroulement	Après une course d'élan, l'enfant cherche à atteindre la queue du Mickey.

Sauter haut

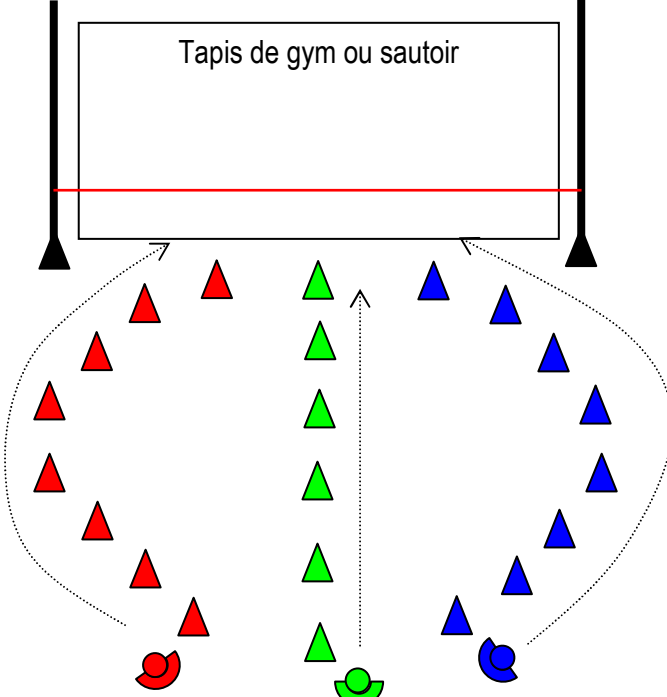
(Cycles 2 et 3)

Compétence spécifique	Réaliser une performance (mesurée)
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> - Sauter haut - Trouver son pied d'appel - Ajuster sa course d'élan
Situation 1	"L'attrape-balle "
But	Toucher la balle correspondant à sa taille.
Matériel	Balles ou foulards, cordes, filets, potence ou poteau
Dispositif	
Déroulement	<p>Chaque enfant essaie de toucher, de la main, la balle la plus basse. S'il y parvient, il essaie de toucher la suivante et ainsi de suite. Les enfants peuvent ajuster la longueur de leur course d'élan et également déterminer leur pied d'appel.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencer les premiers essais sans course d'élan, l'enfant étant placé sous la balle. - Course d'élan : 3 pas - Allonger la course d'élan
Critères de réussite	Toucher la balle
Variantes	Il est possible d'attribuer des points à chaque balle touchée en un certain nombre d'essais.

Situation 2	Vers la hauteur
Objectif	Sauter le plus haut possible
Matériel	Craies, foulards accrochés à différents supports
Dispositif	<u>Le long d'un mur</u> : avec ou sans élan : l'enfant saute avec une craie pour marquer la hauteur de son saut
Déroulement	Avec un panneau de basket : l'enfant doit atteindre la cible fixée en hauteur

Sauter haut

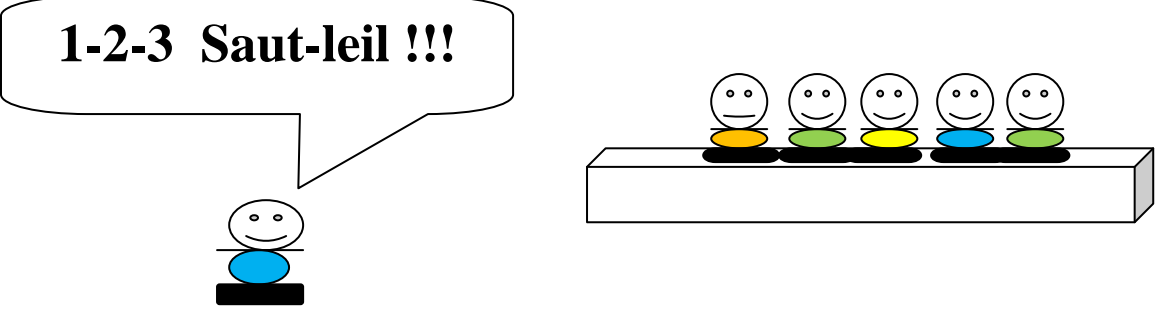
(Cycle 3)

Situation	"Le saut en hauteur"
But	Sauter au-dessus de l'élastique sans le toucher
Matériel	Tapis de gym ou sautoir, poteaux, élastique, plots
Dispositif	
Déroulement	Après avoir effectué plusieurs essais sur les trois parcours, chaque enfant multiplie les sauts afin d'en améliorer la qualité.
Critères de réussite	Ne pas ralentir avant le saut Sauter haut
Variantes	Remonter progressivement l'élastique.

Sauter en contre bas

(Cycles 2 et 3)

Compétence spécifique	☞ Réaliser une action que l'on peut mesurer.
Objectifs	☞ .Coordonner des actions élémentaires pour sauter haut ou loin : "sauter en contrebas, en contre-haut".

Situation de référence	" 1-2-3 Saut-leil !"
But	Utilisation du saut en contrebas
Matériel	bancs
Dispositif	
Déroulement	Les joueurs sautent du banc et ceux qui ne sont pas stables, qui bougent, retournent sur leur poulailler.
Critères de réussite :	Etre équilibré après la réception du saut
Observations	Pas plus de 5 sur un banc, plusieurs groupes.
Variable	Sauter en contre-haut avec des jeux du type « chat perché »

Sauter en contre bas


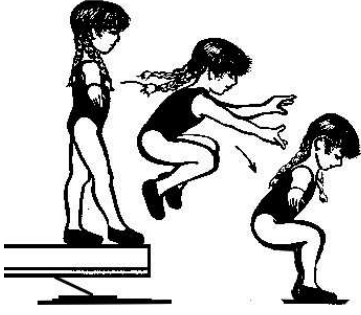
(Cycles 2 et 3)

Compétence spécifique

☞ Réaliser une action que l'on peut mesurer.

Objectifs

☞ Coordonner des actions élémentaires pour sauter haut ou loin : "sauter en contrebas".

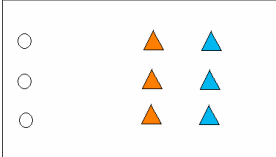
Situation de départ	 <p style="text-align: center;">" Et hop ! "</p>
But	Déc... at en contre bas
Matériel	Poutre (plinthe) LOIRE-ATLANTIQUE
Dispositif	
Déroulement	Sauter de la poutre sur un tapis On s'attache à faire attention à la réception équilibrée, accroupie, pieds joints
Critères de réussite :	L'élève se réceptionne pieds joints sans pencher vers l'avant ou vers l'arrière
Observations	Prévoir plusieurs ateliers de hauteurs différentes (plinthe, banc, marche, chaise...) On s'attache à faire attention à la réception équilibrée, accroupie, pieds joints (temps de verbalisation pour améliorer le saut et sa réception)
Variable	Sauter du bas vers le haut, en contre-haut. Varier les types de réception : un pied, pieds joints, dans un cerceau, au-delà d'une ligne, sur un tapis de gym, dans du sable, etc.

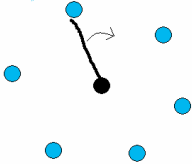
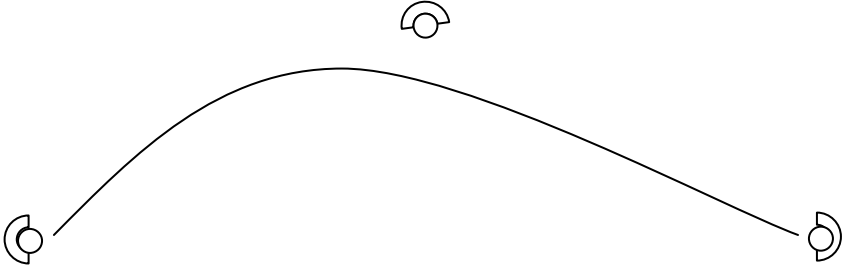
Sauter à la corde

(Cycles 2 et 3)

Compétence spécifique

☞ Réaliser une performance (mesurée)

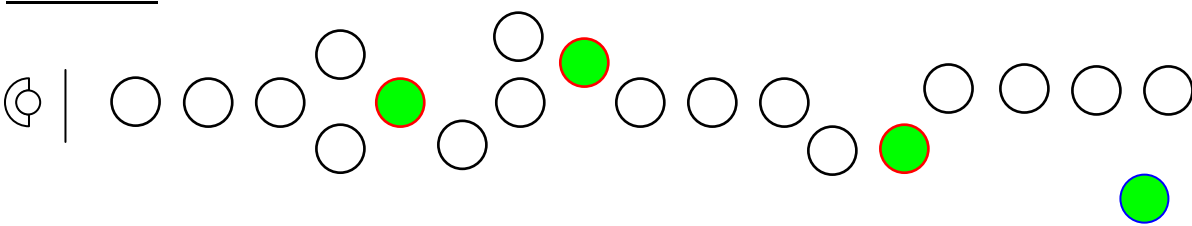
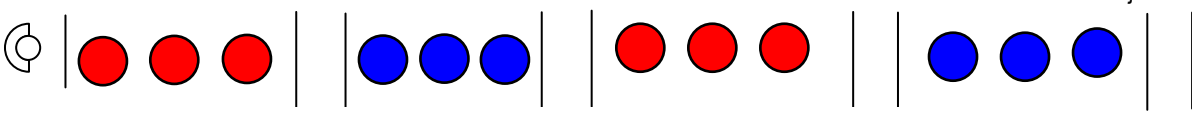
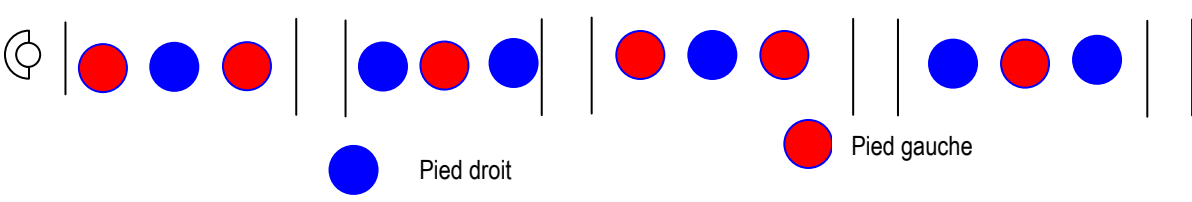
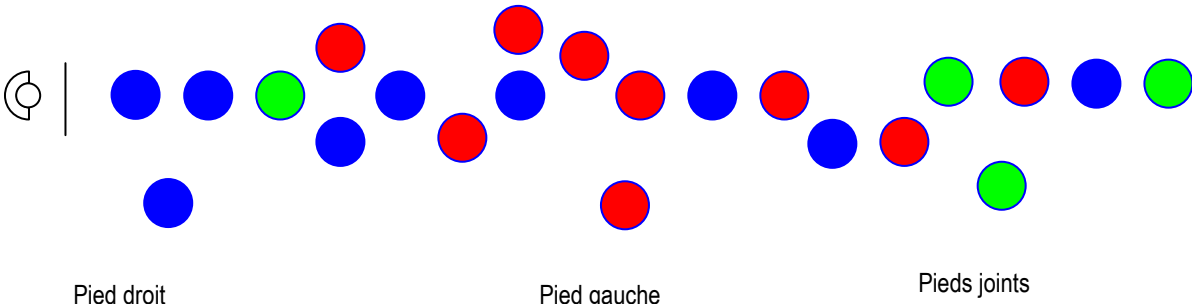
Situation 1		Sauter à pieds joints
But	Enchaîner plusieurs sauts à pieds joints.	
Matériel	Une corde à sauter par binôme.	
Déroulement	<p>(Après un temps de découverte et d'expérimentation libres) Dans chaque binôme, il y a un « observateur » chargé de compter les sauts de son camarade « acteur ».</p> <p>Plusieurs étapes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner 3 sauts à pieds joints avec « des petits rebonds » - Enchaîner 3 sauts à pieds joints sans rebonds - Enchaîner 6 sauts à pieds joints « des petits rebonds » - Enchaîner 6 sauts à pieds joints sans rebonds <p>Inverser les rôles à chaque fois. L'élève peut passer à l'étape supérieure une fois la précédente réussie.</p>	
Situation 2		Sauter à la corde à cloche-pied
But	Enchaîner plusieurs sauts sur un même pied.	
Matériel	Une corde à sauter par binôme.	
Déroulement	<p>Dans chaque binôme, il y a un « observateur » chargé de compter les sauts de son camarade « acteur ».</p> <p>Plusieurs étapes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner 3 sauts sur un même pied - Enchaîner 3 sauts sur pied droit - Enchaîner 3 sauts sur pied gauche - Enchaîner 6 sauts sur pied droit - Enchaîner 6 sauts sur pied gauche <p>L'élève peut passer à l'étape supérieure une fois la précédente réussie. Inverser les rôles à chaque fois.</p>	
Situation 3		Le relais à la corde à sauter
But	Se déplacer en sautant à la corde	
Matériel	Une corde à sauter par groupe de 4-5, des cerceaux et des plots de couleur.	
Déroulement	<p>Système de relais, par groupe de 4-5 élèves.</p> <p>Etape 1 : Partir du cerceau, en sautant à la corde, en alternant les pieds. Une fois le plot orange atteint, revenir en courant, la corde à la main.</p> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">  </div> <p>Etape 2 : Une fois que toute l'équipe est passée, recommencer le relais jusqu'au plot bleu.</p>	


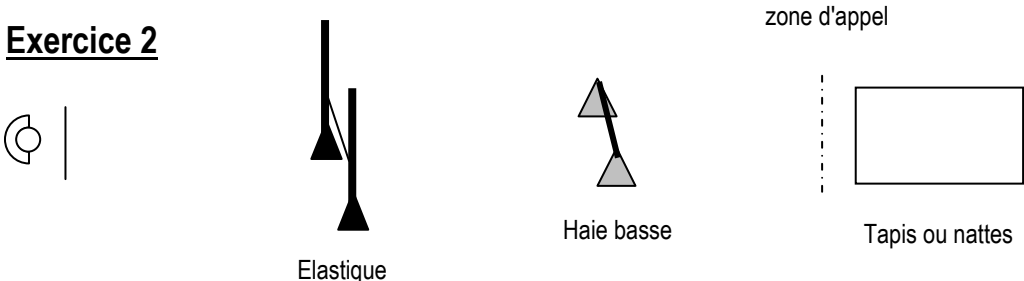
Situation 4	La roue
But	Enchaîner plusieurs sauts sur un même pied.
Matériel	Une corde à sauter par groupe de 5 enfants.
Déroulement	<p>Les élèves sont placés en cercle, un élève est au centre et fait tourner la corde tout autour de lui. Les participants doivent sauter à chaque passage de la corde sans la toucher.</p>  <p>S'ils touchent la corde, les élèves sont éliminés et s'écartent du cercle. Le dernier gagnant se met au centre pour la partie suivante.</p>
Variante	A chaque partie, modifier le type de saut : pied droit, pied gauche, pieds joints.
Situation 5	Sauter à 3
But	Enchaîner plusieurs sauts sur un même pied.
Matériel	Une corde à sauter par trinôme.
Déroulement	<p>Réaliser différents sauts de cordes en jouant avec une corde animée par 2 participants.</p> 

Multi-bonds, obstacles, haies


(Enchaînement de sauts)

Compétence spécifique	Réaliser une performance (mesurée)
Objectifs	Diversifier les types d'impulsions Combiner les sauts

Situation 1	"Le jeu des cer-sauts"
But	Franchir les obstacles, enchaîner les sauts
Matériel	Lattes, haies, élastique, piquets ou poteaux légers, cerceaux
Dispositif	<p>Exercice 1</p> 
	<p>Exercice 2</p>  <p><i>Les lattes matérialisent une rivière à franchir.</i></p>
	<p>Exercice 3</p> 
	<p>Exercice 4 : L'élève peut choisir son chemin</p> 
Déroulement	Chaque élève effectue les deux parcours en essayant de franchir les obstacles sans toucher les cerceaux
Critères de réussite	Respecter l'ordre.
Variantes	Proposer plusieurs parcours similaires en variant l'ordre et l'espacement des cerceaux.

Situation 2	"Les obstacles"
But	Franchir les obstacles, enchaîner les sauts
Matériel	Lattes, haies, élastique, piquets ou poteaux légers, cerceaux, tapis, nattes
Dispositif	<p>Exercice 1</p>  <p>Tapis ou nattes Haie basse Elastique</p>
	<p>Exercice 2</p>  <p>Elastique Haie basse zone d'appel Tapis ou nattes</p>
Déroulement	Chaque élève effectue les deux parcours en essayant de franchir les obstacles. Prévoir un temps de verbalisation afin d'adopter des techniques de franchissement.
Critères de réussite	Franchir les obstacles. Ne pas ralentir la course au moment de franchir les obstacles.
Variantes	Proposer plusieurs parcours similaires en variant la longueur et la hauteur des obstacles.

Situation 3	Vers le franchissement d'obstacles
Objectif	Franchir des obstacles sans perte de vitesse
Matériel	Haies
Dispositif	L'enfant franchit des haies positionnées à intervalles réguliers. La hauteur des haies peut être variée : haut / bas / haut, augmenter progressivement la hauteur...
Déroulement	

Situation 4	Vers le triple saut
Objectif	Enchaîner des foulées bondissantes sans perte de vite de vitesse
Matériel	cordes à sauter, craies
Dispositif	Course en ligne droite avec disposition de repères au sol (cordes ou marquage craie) Poser un seul appui entre chaque latte
Déroulement	
	<p>Ou enchaîner course/ foulée bondissante...</p> 