

SAUTER LOIN - CYCLE 2-3

Situation 1



LE SAUT EN LONGUEUR

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance mesurée

OBJECTIFS

Sauter loin, sauter haut.
Trouver son pied d'appel.
Ajuster sa course d'élan.

BUT

Arriver à traverser le terrain sans se faire toucher.

MATÉRIEL

Cerceaux, lattes ou cordes.

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.

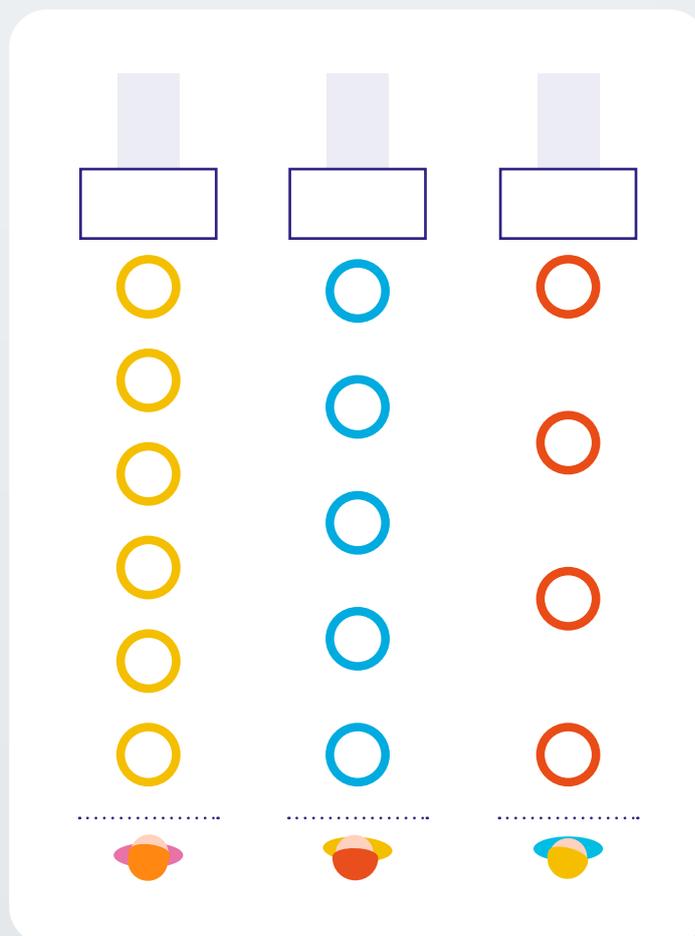
CRITÈRE DE RÉUSSITE

Respecter le rythme des cerceaux.
Prendre appel dans la zone.
Sauter loin.

VARIANTE

Les cerceaux peuvent être remplacés par des lattes.

DISPOSITIF



SAUTER LOIN - CYCLE 2-3

Situation 2



VERS LE SAUT EN LONGUEUR

BUT

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



DÉROULEMENT

L'enseignant tient un manche au bout duquel se trouve la queue du Mickey. Après une course d'élan, l'enfant cherche à atteindre la queue du Mickey.

SAUTER LOIN - CYCLE 2-3

Situation 1



L'ATTRAPE-BALLE

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance mesurée

OBJECTIFS

Sauter haut.
Trouver son pied d'appel.
Ajuster sa course d'élan.

BUT

Toucher la balle correspondant à sa taille.

MATÉRIEL

Balles ou foulards, cordes, filets, potence ou poteau.

DÉROULEMENT

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. 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.

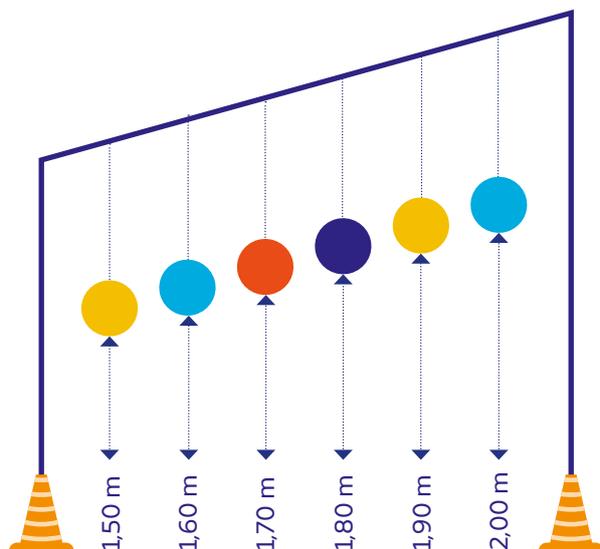
CRITÈRE DE RÉUSSITE

Toucher la balle.

VARIANTE

Il est possible d'attribuer des points à chaque balle touchée en un certain nombre d'essais.

DISPOSITIF



SAUTER HAUT - CYCLE 2-3

Situation 2



VERS LA HAUTEUR

BUT

| Sauter le plus haut possible.

MATÉRIEL

| Craies, foulards accrochés à différents supports.

DISPOSITIF

| Le long d'un mur : avec ou sans élan : l'enfant saute avec une craie pour marquer la hauteur de son saut. Avec un panneau de basket : l'enfant doit atteindre la cible fixée en hauteur.



SAUTER HAUT - CYCLE 3

Situation 1



LE SAUT EN HAUTEUR

BUT

| Sauter au-dessus de l'élastique sans le toucher.

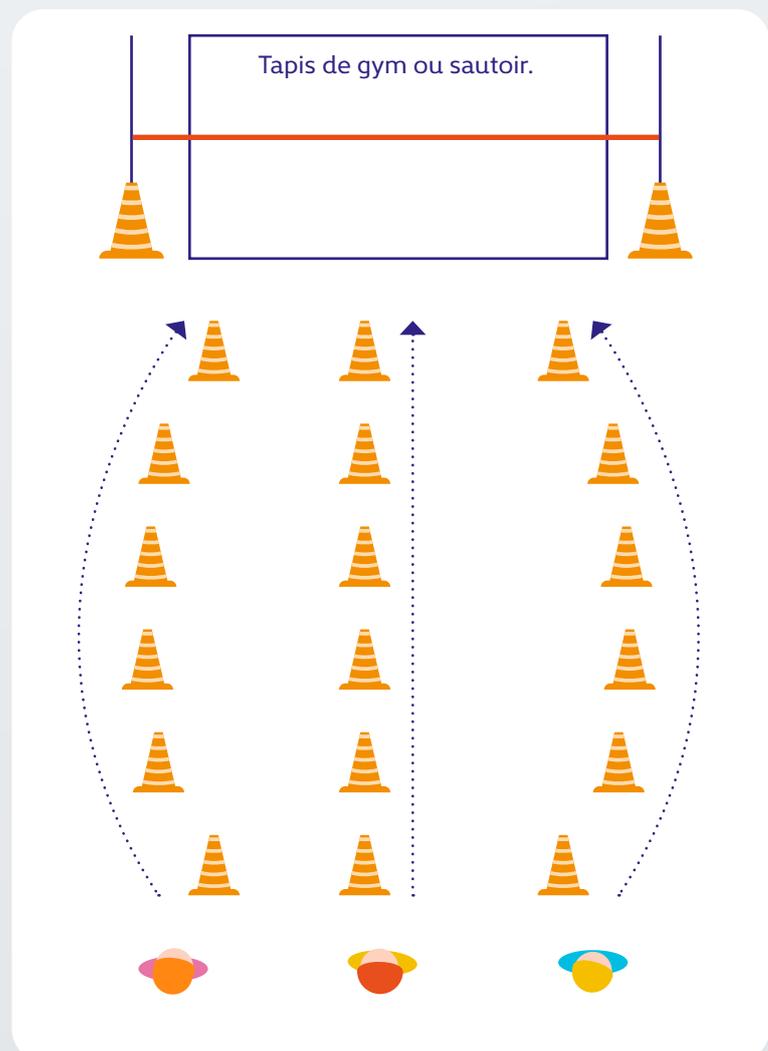
MATÉRIEL

| Tapis de gym ou sautoir, poteaux, élastique, plots.

DÉROULEMENT

| Après avoir effectué plusieurs essais sur les trois parcours, chaque enfant multiplie les sauts afin d'en améliorer la qualité.

DISPOSITIF



CRITÈRES DE RÉUSSITE

| Ne pas ralentir avant le saut. Sauter haut.

VARIANTES

| Remonter progressivement l'élastique.

SAUTER EN CONTRE BAS - CYCLE 2-3

Situation 1



1-2-3 SAUT-LEIL !

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 ».

BUT

| Utilisation du saut en contrebas.

MATÉRIEL

| Bancs.

DISPOSITIF



1-2-3 Saut-leil !!!

DÉROULEMENT

| Les joueurs sautent du banc et ceux qui ne sont pas stables, qui bougent, retournent sur leur poulailler.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

| Etre équilibré après la réception du saut.

OBSERVATIONS

| Pas plus de 5 sur un banc, plusieurs groupes.

VARIANTES

| Sauter en contre-haut avec des jeux du type « chat perché ».

SAUTER EN CONTRE BAS - CYCLE 2-3

Situation 2



ET HOP !

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».

BUT

| Découverte du saut en contre bas.

MATÉRIEL

| Poutre (plinthe).

DÉROULEMENT

| Sauter de la poutre sur un tapis.
On s'attache à faire attention à la réception équilibrée, accroupie, pieds joints.

DISPOSITIF

CRITÈRE DE RÉUSSITE

| L'élève se réceptionne pieds joints sans pencher vers l'avant ou vers l'arrière.

VARIANTES

| 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.

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).



SAUTER À LA CORDE - CYCLE 2-3

Situation 1



SAUTER À PIEDS JOINTS

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer.

BUT

Enchaîner plusieurs sauts à pieds joints

MATÉRIEL

Une corde à sauter par binôme

DISPOSITIF



DÉROULEMENT

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 ».

Plusieurs étapes :

- 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.

Inverser les rôles à chaque fois.

L'élève peut passer à l'étape supérieure une fois la précédente réussie.

SAUTER À LA CORDE - CYCLE 2-3

Situation 2-3



SAUTER À LA CORDE À CLOCHE-PIED

BUT

Enchaîner plusieurs sauts sur un même pied.

MATÉRIEL

Une corde à sauter par binôme.

DÉROULEMENT

Dans chaque binôme, il y a un « observateur » chargé de compter les sauts de son camarade « acteur ».

Plusieurs étapes :

- 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

L'élève peut passer à l'étape supérieure une fois la précédente réussie.

Inverser les rôles à chaque fois.

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

Système de relais, par groupe de 4-5 élèves.

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.

Etape 2 : Une fois que toute l'équipe est passée, recommencer le relai jusqu'au plot bleu.



SAUTER À LA CORDE - CYCLE 2-3

Situation 4-5



LA ROUE

BUT

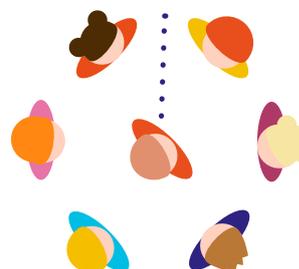
Enchaîner plusieurs sauts sur un même pied.

MATÉRIEL

Une corde à sauter par groupe de 5 enfants.

DÉROULEMENT

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. 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.



VARIANTE

A chaque partie, modifier le type de saut : pied droit, pied gauche, pieds joints.

SAUTER À 3

BUT

Enchaîner plusieurs sauts sur un même pied.

MATÉRIEL

Une corde à sauter par trinôme.

DÉROULEMENT

Réaliser différents sauts de cordes en jouant avec une corde animée par 2 participants.



MULTI-BONDS, OBSTACLES, HAIES

Situation 1



LE JEU DES CER-SAUTS

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer.

OBJECTIFS

Diversifier les types d'impulsions.
Combiner les sauts.

BUT

Franchir les obstacles, enchaîner les sauts.

MATÉRIEL

Lattes, haies, élastique, piquets ou poteaux légers, cerceaux.

DISPOSITIF

Exercice 1



Exercice 2



Les lattes matérialisent une rivière à franchir.

Exercice 3



Exercice 4



L'élève peut choisir son chemin.

○ Pied droit ○ Pied gauche ● Pieds joints

DÉROULEMENT

Chaque élève effectue les deux parcours en essayant de franchir les obstacles sans toucher les cerceaux.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Respecter l'ordre.

VARIANTES

Proposer plusieurs parcours similaires en variant l'ordre et l'espacement des cerceaux.

MULTI-BONDS, OBSTACLES, HAIES

Situation 2



LES OBSTACLES

BUT

Franchir les obstacles, enchaîner les sauts.

MATÉRIEL

Lattes, haies, élastique, piquets ou poteaux légers, cerceaux, tapis, nattes.

DISPOSITIF

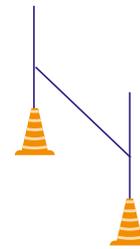
Exercice 1



Tapis ou nattes

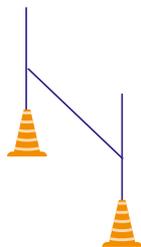


Haies basses

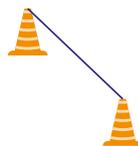


Elastique

Exercice 2



Elastique



Haies basses

Zone d'appel



Tapis ou nattes

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.

MULTI-BONDS, OBSTACLES, HAIES

Situation 3-4



VERS LE FRANCHISSEMENT D'OBSTACLES

BUT

| Franchir des obstacles sans perte de vitesse.

MATÉRIEL

| Haies.

DÉROULEMENT

| L'enfant franchit des haies positionnées à intervalles réguliers.
La hauteur des haies peut être variée : haut / bas / haut, augmenter progressivement la hauteur...

VERS LE TRIPLE SAUT

BUT

| Enchaîner des foulées bondissantes sans perte de vitesse.

MATÉRIEL

| Cordes à sauter, craies.

DISPOSITIF

| Course en ligne droite avec disposition de repères au sol (cordes ou marquage craie).

DÉROULEMENT

| Poser un seul appui entre chaque latte.
Ou enchaîner course/ foulée bondissante...

