

# SAUTER LOIN

## Cycle 1 - Situation 1



### L'ÎLE AU TRÉSOR

#### COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer.

#### OBJECTIF

Franchir avec élan.

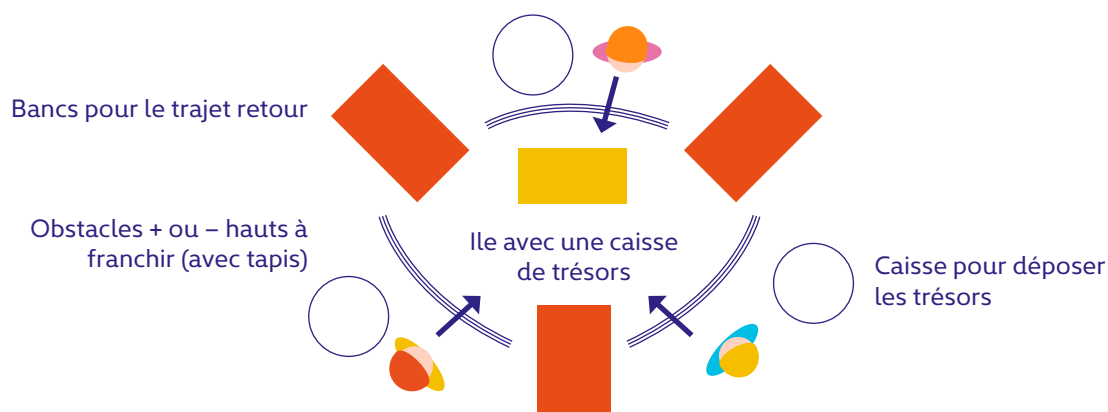
#### BUT

Sauter loin avec élan.

#### MATÉRIEL

Cerceaux, bancs ou tapis, trésors (petits objets divers), 4 caisses, briques ou autres obstacles plus ou moins hauts, tapis derrière les obstacles plus hauts

#### DISPOSITIF



#### DÉROULEMENT

Les enfants partent des cerceaux bleus, courent et franchissent en sautant à leur manière l'obstacle choisi (« la rivière »). Les obstacles sont à différentes hauteurs, ainsi ils peuvent choisir leur itinéraire. Ils vont prendre un seul objet sur l'île au trésor puis reviennent par le banc (ou un couloir symbolisé par un tapis) afin de déposer leur trésor dans une caisse. Les enfants effectuent autant de trajets nécessaires pour vider l'île de ses trésors.

#### CRITÈRES DE RÉUSSITE

L'obstacle choisi est franchi en sautant et non en enjambant. Apprécier les trajets de chacun : choisissent-ils toujours le même obstacle ?

#### OBSERVATIONS

Plusieurs équipes peuvent s'affronter, dans ce cas on comptera le nombre de trésors présents dans leur caisse à la fin de la partie. Au début du jeu bien signifier à chaque équipe sa caisse (par des couleurs) !

# SAUTER LOIN

## Cycle 1 - Situation 2



## LA COURSE AUX OEUFS EN CHOCOLAT

### COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer.

### OBJECTIFS

Sauter loin.  
Sauter par-dessus un obstacle.

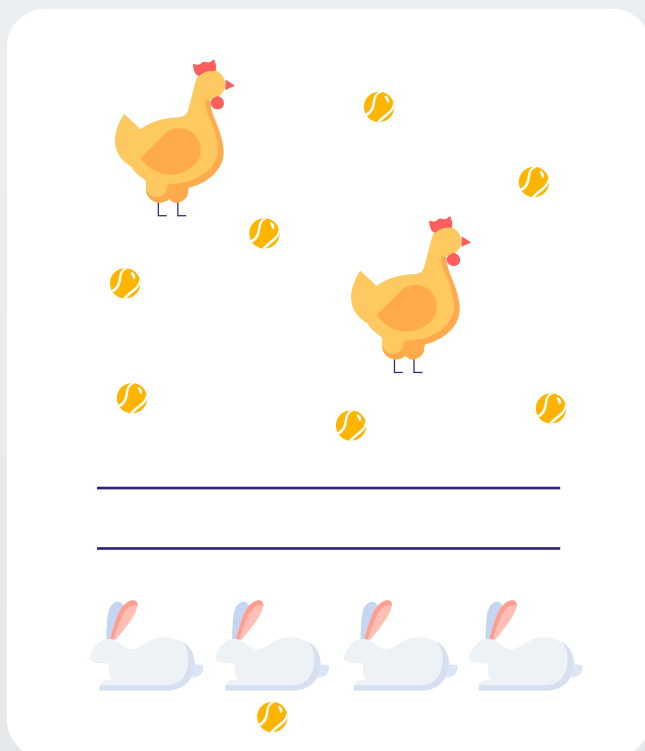
### BUT

| Sauter loin ou/et sauter par-dessus un obstacle.

### MATÉRIEL

| 2 longues cordes (et/ou des haies), balles de tennis, foulards.

### DISPOSITIF



### DÉROULEMENT

| Les 2 poules (qui ont un foulard) ont pondu des oeufs en chocolat (balles de tennis) un peu partout sur la pelouse. Les lapins aiment les oeufs en chocolat. Ils doivent sauter par-dessus le fossé, ramasser un oeuf (un seul à la fois) et le rapporter dans la caisse commune, en sautant une nouvelle fois par-dessus le fossé, cela sans que les poules ne les touchent. Si le fossé est mal franchi (pied posé à l'intérieur ou sur la corde), le lapin doit recommencer à sauter. Si une poule touche un lapin qui n'a pas d'oeuf, le lapin retourne dans son camp. Il peut recommencer. Si une poule touche un lapin qui est en possession d'un oeuf, le lapin lâche l'oeuf et retourne dans son camp. Il peut recommencer. Le jeu s'arrête quand les lapins ont réussi à ramasser tous les oeufs.

### VARIANTES

| On peut augmenter le nombre de poules. On peut également mettre une caisse pour les poules (si une poule touche un lapin qui a un oeuf, elle peut garder l'oeuf et le mettre à l'abri dans sa caisse.) Un arbitre peut observer les sauts des lapins. On peut augmenter la largeur du fossé ou le remplacer par une barrière (haies).

### CRITÈRE DE RÉUSSITE

| Les lapins ont ramassé tous les oeufs en chocolat en sautant correctement le fossé à l'aller et au retour.

# SAUTER HAUT

## Cycle 1 - Situation 2



### LES COULEURS DE L'ARC-EN-CIEL

#### COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer.

#### OBJECTIFS

Sauter loin.  
Sauter par-dessus un obstacle.

#### BUT

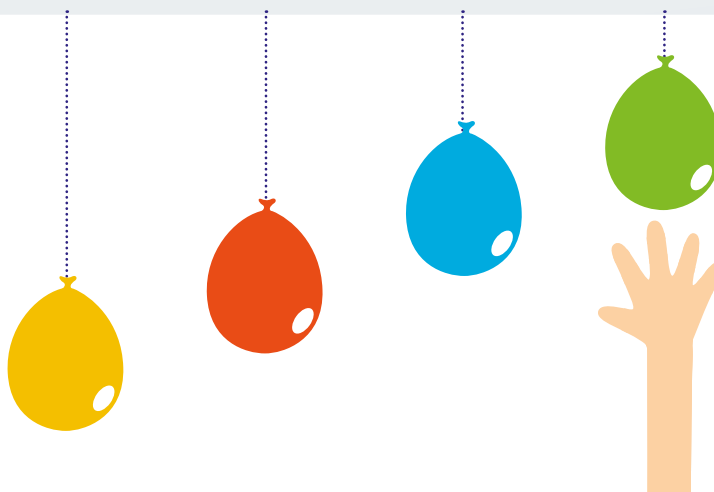
↳ Sauter pour atteindre des ballons à hauteurs progressives.

#### MATÉRIEL

↳ Ballons de baudruche aux couleurs de l'arc-en-ciel.

#### DISPOSITIF

↳ Fixer 4 ballons (ou plus) au plafond à des hauteurs progressives, de plus en plus hautes.



#### DÉROULEMENT

↳ A tour de rôle, chaque enfant essaie de frapper le ballon en prenant une impulsion, s'il réussit, il peut passer au ballon suivant.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

↳ L'enfant a atteint tous les ballons.

#### VARIANTE

↳ Chaque enfant prend une course d'élan pour frapper les ballons les uns après les autres.

# SAUTER HAUT

## Cycle 1 - Situation 3



# LES EMPREINTES DE LA PRÉHISTOIRE

### COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer.

### OBJECTIFS

Sauter loin.  
Sauter par-dessus un obstacle.

### BUT

! Décoller du sol en laissant une trace le plus haut possible.

### MATÉRIEL

! Grande feuille de papier kraft punaisée au mur, talc ou farine colorée (gouache en poudre), ou peinture. Lattes ou briques.

### DISPOSITIF



### DÉROULEMENT

- !1 - Debout, devant le mur, les enfants trempent leur main dans la farine colorée et sautent le plus haut possible en tapant la feuille.
- !2 - Même activité mais cette fois-ci les enfants prennent de l'élan (une petite course). Ils sautent avant la limite imposée (matérialisée par une latte, une brique... pour éviter les chocs muraux).

### CRITÈRE DE RÉUSSITE

! Pour la situation 2 : ne pas s'arrêter entre la course d'élan et l'impulsion.

## 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.

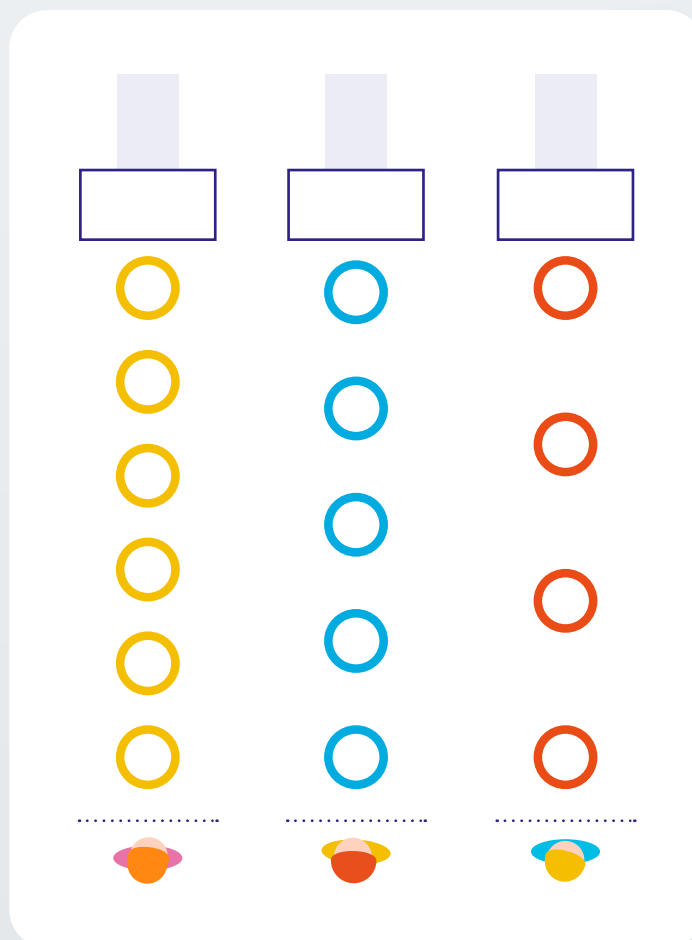
## CRITÈRE DE RÉUSSITE

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.

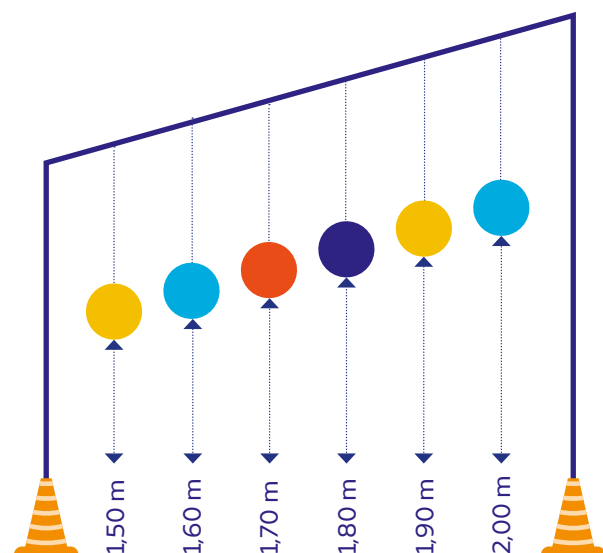
## CRITÈRE DE RÉUSSITE

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.

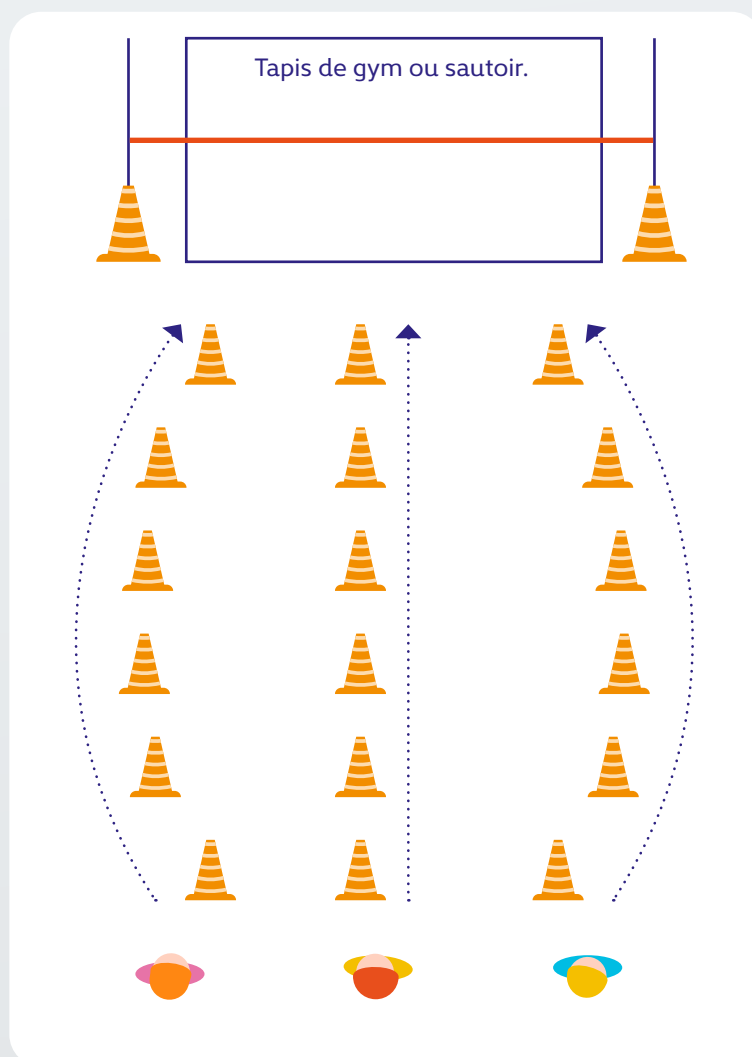
#### MATÉRIEL

| 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 ».

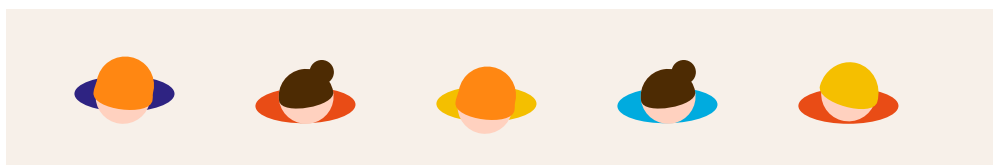
#### BUT

| 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

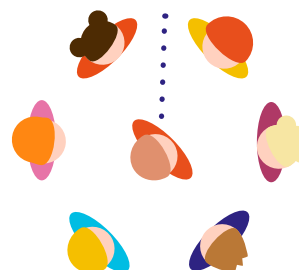
Enchaîner plusieurs sauts sur un même pied.

#### 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

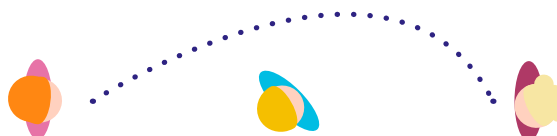
Enchaîner plusieurs sauts sur un même pied.

#### 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

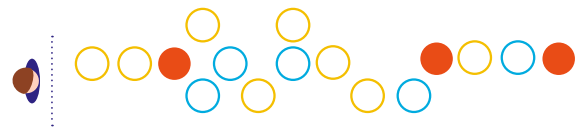


Les lattes matérialisent une rivière à franchir.

##### 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

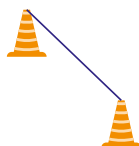
Lattes, haies, élastique, piquets ou poteaux légers, cerceaux, tapis, nattes.

#### DISPOSITIF

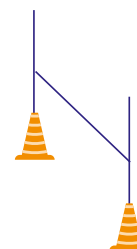
##### Exercice 1



Tapis ou nattes

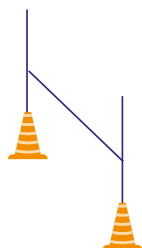


Haies basses

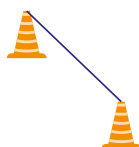


Elastique

##### Exercice 2

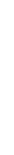


Elastique



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...

