

# **Sauter**

## au cycle 2

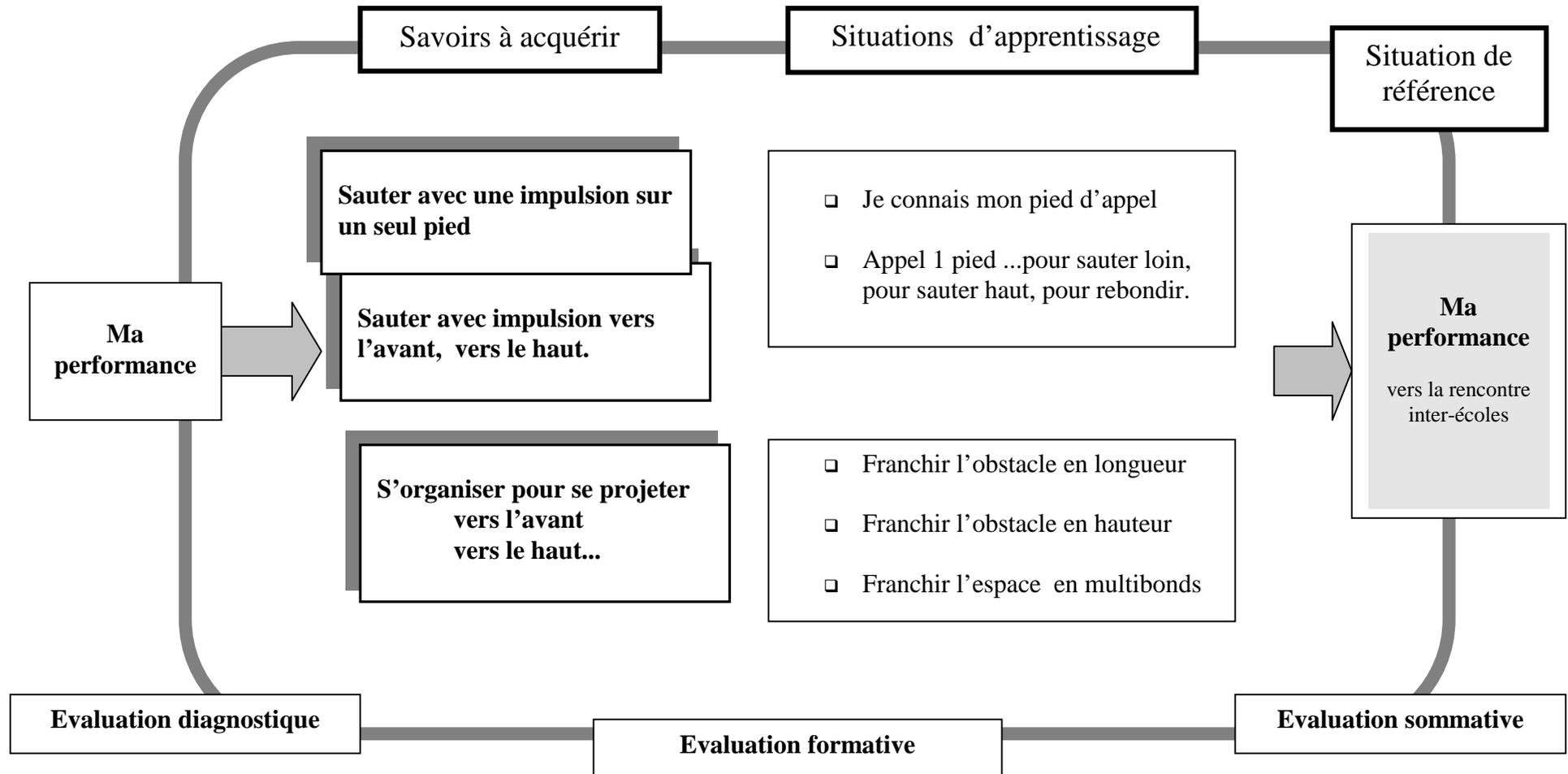
**Sauter loin, sauter haut, sauter en multibonds**

Equipe EPS – Corrèze  
Janvier 2009

# Activités Athlétiques Cycle 2

Compétence spécifique : Réaliser une performance

SAUTER loin, haut, en multibonds



## Sauter loin, sauter haut

## Situation d'apprentissage : « Je connais mon pied d'appel »

### Apprendre à:

Sauter avec élan en prenant appel sur un seul pied.  
Organiser son élan pour utiliser son pied d'appel

But: s'élancer pour franchir l'espace en prenant son impulsion dans la zone matérialisée.

### Dispositif :

- organisation:

- > matérialiser une zone d'impulsion réduite ( 30 à 40 cm )
- > matérialiser un espace à franchir ( environ 1m ).
- > matérialiser des repères pour l'élan.

- déroulement:

Le même atelier est organisé pour plusieurs groupe côte à côte.

- > à tour de rôle, s'élancer puis franchir l'espace
- > Réaliser plus vite avec le même élan.

Variables:

- > augmenter l'espace d'élan
  - s'élancer de plus en plus vite .

### Conseils:

- > Ne pas s'attacher aux variations de l'élan mais repérer si l'enfant utilise le plus souvent le même pied d'appel...
- > Faire repérer sur quel pied l'enfant se sent le plus à l'aise.

### Entraînement : séances courtes

Principes : la base d'une séance d'entraînement est la répétition. Pour stabiliser ses repères et consolider les apprentissages, chaque élève effectue 3 à 5 essais minimum avec les mêmes contraintes ( espace, consignes...).

Privilégier la quantité d'actions, l'activité des élèves. Sur une séance chaque élève aura effectué une dizaine de passages au minimum.

- 2 à 3 séances de 10 à 15 min sur cette situation.

-Travail par vagues de 4 à 8 élèves.

### S'entraîner à :

- franchir en prenant son impulsion dans la zone
- prendre son élan et son impulsion sans ralentir
- prendre son impulsion sur le même pied

## Lier course d'élan et impulsion      Situation d'apprentissage : « Appel 1 pied pour sauter loin, haut, en multibonds »

### Prolongement de la situation précédente :

- adapter l'impulsion à l'obstacle ou la contrainte

. adapter son saut pour sauter loin,  
pour sauter haut,  
pour rebondir.

**But:** utiliser l'élan pour franchir et **adapter son saut à la forme de (des) l'obstacle(s)** .

### Dispositif :

- organisation:

- matérialiser plusieurs espaces de saut avec pour chacun une zone d'impulsion réduite ( 30 à 40 cm ) une zone d'élan matérialisée, des obstacles à franchir différenciés.
- matérialiser des repères pour l'élan.

**Consignes:** “ S'élaner puis prendre appel avec un seul pied dans la zone pour franchir l'obstacle après une course d'élan de plus en plus rapide.”

### - déroulement:

> les élèves se répartissent sur les différents espaces et essaient de franchir les obstacles avec élan + appel 1 pied + saut ( en longueur, vers le haut, en multibonds )  
Ne pas s'arrêter, ne pas piétiner.

- s'élaner de plus en plus vite .

### Entraînement : séances courtes

**Principes :** la base d'une séance d'entraînement est la répétition. Pour stabiliser ses repères et consolider les apprentissages, chaque élève effectue 3 à 5 essais minimum avec les mêmes contraintes ( espace, consignes...).

Privilégier la quantité d'actions, l'activité des élèves. Sur une séance chaque élève aura effectué une dizaine de passages au minimum.

- 2 à 3 séances de 10 à 15 min sur cette situation.

- Travail par vagues de 4 à 8 élèves.

### S'entraîner à :

- coordonner élan, impulsion sur un pied et forme du saut.

Apprendre à:

- organiser son saut pour retomber sur 2 pieds

But: sauter avec élan en prenant appel avec un seul pied. Adapter son saut à l'obstacle ( sauter loin )

Dispositif :

- organisation:

> matérialiser plusieurs espaces de saut si possible.

> matérialiser une zone d'impulsion réduite ( 30 à 40cm )

> matérialiser une zone à franchir par un ou plusieurs obstacles plats plus ou moins éloignés de la zone d'impulsion.

- déroulement:

> organiser un espace à franchir d'un mètre environ comme 1ère performance ( cf schéma ). Déplacer l'obstacle en fonction du niveau de performance.

> organiser des groupes de 3 ou 4: 1 sauteur, 2 juges chargés d'observer le respect de la zone d'impulsion et la performance.

Consignes: « S'élancer puis prendre appel avec un seul pied dans la zone pour franchir. Ne pas toucher l'obstacle à la réception. Se réceptionner sur 2 pieds ».

Conseils:

> Ne pas faire rechercher ici la performance maximale mais centrer les observations sur la forme du saut ( vers le haut et l'avant ) et la position du corps et des pieds à la réception.

Entraînement : séances courtes

Principes : la base d'une séance d'entraînement est la répétition. Pour stabiliser ses repères et consolider les apprentissages, chaque élève effectue 3 à 5 essais minimum avec les mêmes contraintes ( espace, consignes...).

Privilégier la quantité d'actions, l'activité des élèves. Sur une séance chaque élève aura effectué une dizaine de passages au minimum.

- 2 à 3 séances de 10 à 15 min sur cette situation.

-Travail par vagues de 4 à 8 élèves.

S'entraîner à :

- coordonner élan, impulsion sur un pied, forme du saut et réception.

## S'organiser pour se projeter vers le haut...

## Situation d'apprentissage : « Franchir l'obstacle pour sauter haut »

### Apprendre à:

- utiliser une impulsion sur pied pour sauter vers le haut.
- coordonner le passage d'une jambes au-dessus de l'obstacle: sauter "en ciseaux".

But: sauter avec élan en prenant appel avec un seul pied. Adapter son saut à l'obstacle ( sauter haut )

### Dispositif :

- organisation:
  - > matérialiser plusieurs espaces de saut si possible.
  - > matérialiser une ligne d'impulsion ( 30 à 40 cm avant l'obstacle ) et des repères pour l'élan ( 3, 5, 7m ).
  - > matérialiser des obstacles hauts à franchir par un ou plusieurs cartons ou objets de 40 à 70cm de haut.
- déroulement:
  - > organiser un obstacle à franchir de 40 à 50cm de haut environ environ comme 1ère performance ( cf schéma ).
    - organiser des groupes de 3 ou 4: 1 sauteur, 2 juges chargés d'observer la zone d'impulsion ( avant la ligne, sur la ligne...) et la performance.

Consignes: " S'élancer puis prendre appel avec un seul pied près de la ligne pour franchir. Ne pas toucher l'obstacle."

Centrer les observations et valider

- . la forme du saut ( vers le haut )
- . le passage de l'obstacle ( jambe libre projetée vers le haut )
  - > vers le saut en "ciseaux"
- . la zone d'impulsion ( près ou loin de l'obstacle ).

### Entraînement : séances courtes

Principes : la base d'une séance d'entraînement est la répétition. Pour stabiliser ses repères et consolider les apprentissages, chaque élève effectue 3 à 5 essais minimum avec les mêmes contraintes ( espace, consignes...).

Privilégier la quantité d'actions, l'activité des élèves. Sur une séance chaque élève aura effectué une dizaine de passages au minimum.

- 2 à 3 séances de 10 à 15 min sur cette situation.

-Travail par vagues de 4 à 8 élèves.

### S'entraîner à :

- coordonner élan, impulsion sur un pied, forme du saut et réception.

### Apprendre à:

- enchaîner plusieurs bonds sur 1 seul appui à chaque bond.
- réaliser 3 bonds consécutifs et finir sur 2 pieds.

But: sauter avec élan en prenant appel avec un seul pied. Franchir en multibonds.

### Dispositif :

- organisation:

- matérialiser plusieurs espaces de saut si possible.
- matérialiser une zone d'impulsion réduite ( 30 à 40 cm )
- matérialiser un espace à franchir

- déroulement:

- organiser plusieurs ateliers avec des espaces à franchir différenciés.
- organiser des groupes de 3 ou 4: 1 sauteur, 2 juges chargés d'observer le respect de la zone d'impulsion et de la réalisation.

Consignes: “ S’élancer puis prendre appel avec un seul pied dans la zone pour franchir l’espace en plusieurs bonds enchaînés sur un pied. Ne pas toucher les obstacles.”

“Finir le dernier saut ( réception) sur 2 pieds.”

> Choisir un espace permettant de franchir en 3 bonds.

### Entraînement : séances courtes

Principes : la base d'une séance d'entraînement est la répétition. Pour stabiliser ses repères et consolider les apprentissages, chaque élève effectue 3 à 5 essais minimum avec les mêmes contraintes ( espace, consignes...).

Privilégier la quantité d'actions, l'activité des élèves. Sur une séance chaque élève aura effectué une dizaine de passages au minimum.

- 2 à 3 séances de 10 à 15 min sur cette situation.

-Travail par vagues de 4 à 8 élèves.

### S'entraîner à :

- coordonner élan, impulsion sur un pied, plusieurs bonds enchaînés.
- Franchir un espace en 3 bonds

## Situation de référence : « Ma performance en saut »

### But:

Sauter le plus loin possible à partir de repères matérialisés et choisis.

### Dispositif:

- zones d'élan jalonnée de repères:
- Les enfants sont organisés en groupes de 3:  
A saute.  
B et C observent, jugent et notent la performance réalisée, .

### Sauter loin :

Chaque enfant réalise 3 sauts.

Consigne: " Prendre son élan pour sauter le plus loin possible. Attention, vous ne devez pas poser le pied au-delà de la ligne ! »  
Mesurer la performance réalisée." ( avec un décimètre )

### Sauter haut :

Consigne: " Prendre son élan pour franchir sans toucher le fil ( ou la barre ). vous avez droit à 3 essais."

Performance de 10cm en 10cm

- à partir d'un fil que l'on monte au fur et à mesure,
- à partir de plusieurs espaces de saut, chacun proposant une hauteur différente

### Sauter loin en 3 bonds

Chaque enfant réalise 3 à 5 sauts.

Consignes: " Prendre son élan pour sauter le plus loin possible en 3 bonds successifs sur 1 seul pied. Attention, vous ne devez pas poser le pied au-delà de la ligne ( marcher dans la rivière ) !

Mesurer la performance réalisée."

Formes de sauts:

appel et bonds sur 1 pied - réception sur 2 pieds

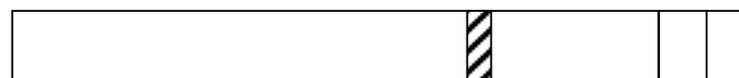
### Ma performance : sauter loin

#### Matériel:

- zone de réception souple: fosse en sable ( éventuellement tapis plats )
- couloir d'élan de 10 à 15m,
- zone limite d'impulsion très nettement matérialisée par une ligne large,
- plots, décimètre...
- zone d'élan jalonnée de repère: 3 plots espacés placés à 5, 7, 9m.



### Ma performance : sauter loin en 3 bonds



### Ma performance : sauter haut