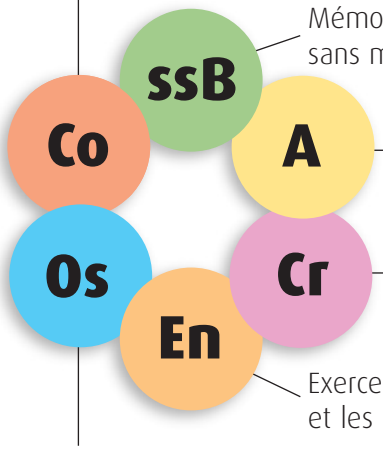
Fiches_4_9 04.07.2008 10:58 Page 82

Jeux de sauts

Rythmer et coordonner ses sauts

6-8 ans

Accepter les corrections de ses partenaires.



Mémoriser puis effectuer une suite de sauts sans marquer d'interruption.

Dans un parcours, enchaîner : courir-sauter-slalomer-sautiller-...

Inventer une suite de 6-8 sauts différents (écartés, serrés, sur 1 pied, ...).

Exercer de multiples fois en modifiant les distances et les rythmes.

Introduire des 1/4 ou des 1/2 tours dans une suite de sauts.

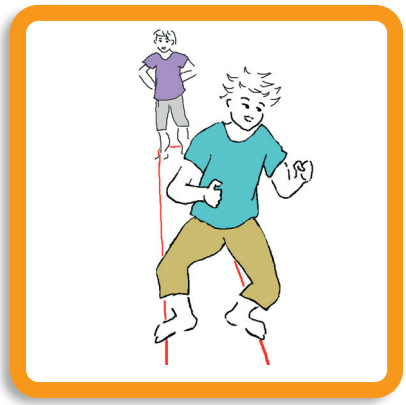
Jeux de sauts

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 16-18)

Par 2-3, prenez votre élan et sautez sur le tapis épais !

Les partenaires coordonnent-ils leur départ et leur saut ?

Osent-ils atterrir assis et les jambes ramenées en avant ?



Enchaîne divers sauts par-dessus et sur les élastiques !

L'élève peut-il reproduire une suite de 5 sauts démontrée par un camarade ?

Traverse la série de cerceaux en sautant !

Saute-t-il au moins une fois dans chaque cerceau ?

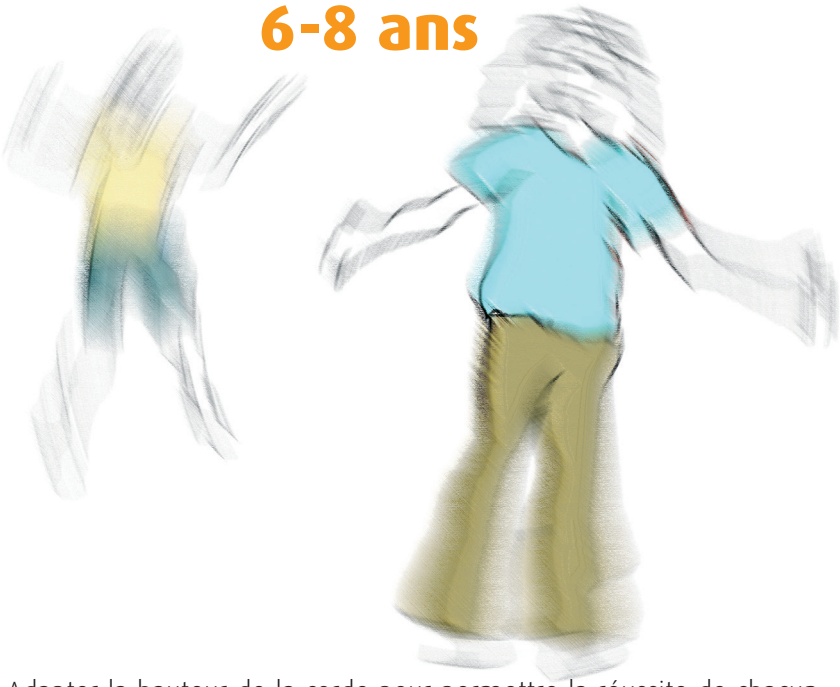
Arrive-t-il au bout de sa traversée sans s'arrêter ni poser un pied hors des cerceaux ?

Fiches_4_2 04.07.2008 11:13 Page 18

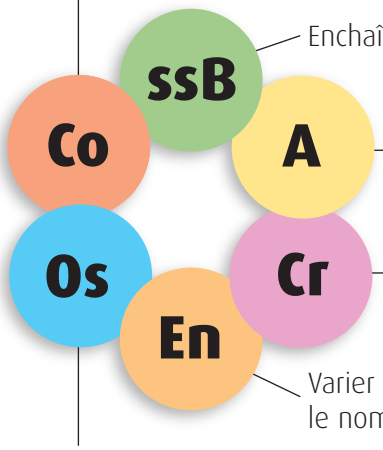
Sauter en jouant

Expérimenter diverses formes de sauts

6-8 ans



Adapter la hauteur de la corde pour permettre la réussite de chacun.



Enchaîner harmonieusement sauts et déplacements.

S'adapter à des espaces, distances ou hauteurs variables.

Inventer d'autres façons de sauter.

Varier la longueur, la hauteur, la vitesse et le nombre de sauts.

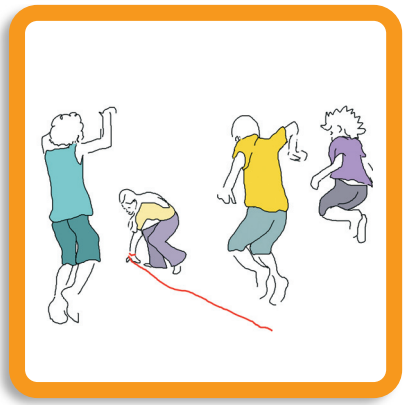
Sauter plus haut, plus loin.

Sauter en jouant

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 16-18)

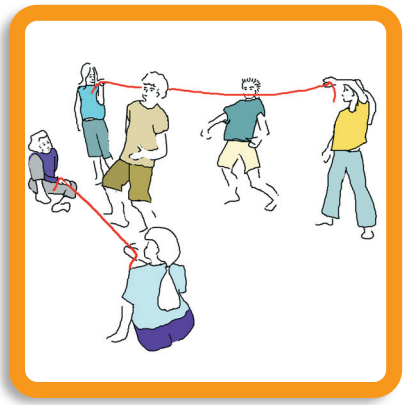
À chaque interruption de la musique: arrête de courir et saute comme un pantin !

Les chevilles et les genoux sont-ils souples lors des sauts ?



Par 4: sautez au maximum 7 fois et changez de «tourneur» !

Les élèves sautent-ils sans bruit ?



Passez par-dessus ou par-dessous les cordes* !

** cordes tenues à 2 doigts*

Peuvent-ils franchir les cordes sans changer leur rythme de course ?

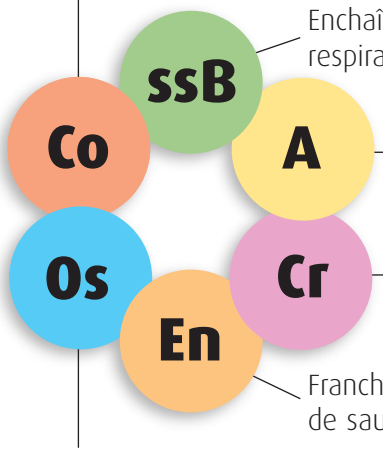
Fiches_4_1 04.07.2008 11:16 Page 6

Sauter loin

Acquérir des habiletés spécifiques

6-8 ans

Sauter en duo en se donnant la main.



Enchaîner plusieurs sauts sans bloquer sa respiration.

Sauter loin: appel d'un pied et réception sur deux pieds.

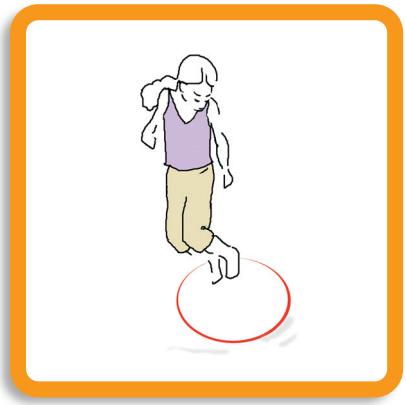
Franchir différents obstacles et atterrir à pieds joints.

Franchir une distance donnée en un minimum de sauts.

Franchir une «rivière» de plus en plus large.

Sauter loin

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 18)

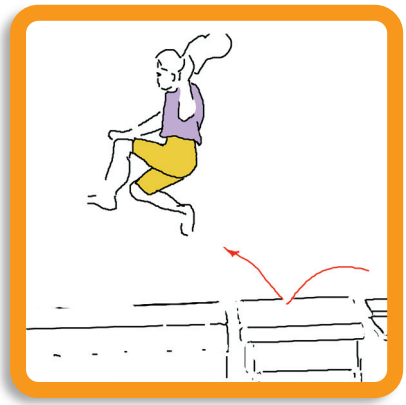


Saute en avant et en arrière, à gauche et à droite !

L'élève arrive-t-il à sauter 10 fois de suite sans arrêt et sans toucher le cerceau ?

Prends de l'élan et saute loin par-dessus le bloc !

L'élève prend-il son appel d'un pied et atterrit-il en douceur sur les 2 pieds ?



Après un élan sur les bancs, saute du petit élément de caisson sur le gros tapis !

Qui atterrit sans poser les mains sur le gros tapis ?

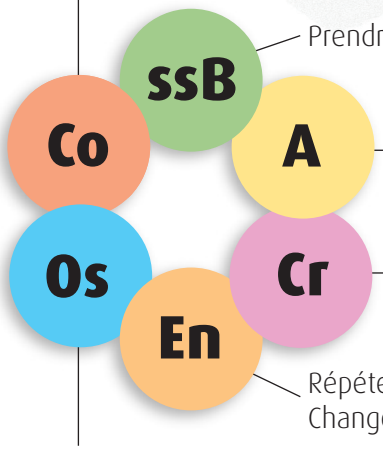
Fiches_4_8 04.07.2008 11:00 Page 68

Sauter haut

Expérimenter multiples formes de sauts

6-8 ans

Adapter la hauteur aux possibilités de son partenaire.



Prendre peu à peu conscience de son pied d'appel.

Sauter en hauteur après quelques pas d'élan.

Par groupe, créer un parcours de sauts fait d'obstacles humains (diverses positions).

Répéter plusieurs fois (courtes séquences). Changer de style de saut.

Franchir des obstacles de plus en plus haut.

Fiches_4_8 04.07.2008 11:00 Page 67

Sauter haut

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 19)

Sautez pour évitez la corde tournée par un camarade !

Les sauteurs réussissent-ils 4 sauts de suite ?

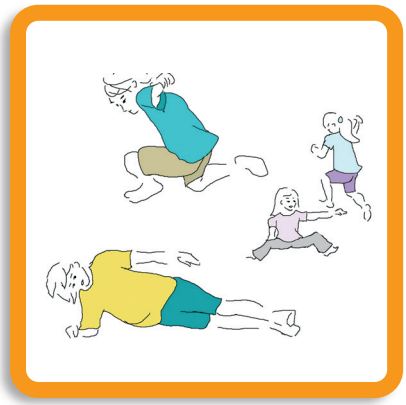
Et en se positionnant différemment (de face, de côté, de dos) ?

Touche des objets suspendus* !

** de plus en plus haut !*

L'élève choisit-il une hauteur lui permettant d'effleurer l'objet ?

Après 3-4 pas d'élan, prend-il toujours l'appel du même pied ?



Saute par-dessus tes camarades au sol !

Le réglage (hauteur et distance) offre-t-il à chacun des activités en toute sécurité ?

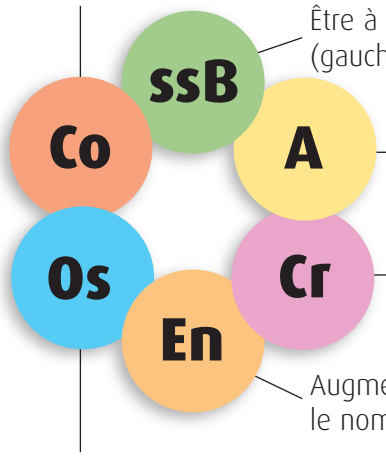
Fiches_4_9 04.07.2008 10:58 Page 80

Lancer

Entraîner différentes façons de lancer

6-8 ans

Attendre que son partenaire ait terminé avant de changer de poste.
Lancer le dé à tour de rôle.



Être à l'aise lors des lancers à 2 mains et à 1 main (gauche et droite).

Connaître et respecter les règles de sécurité.

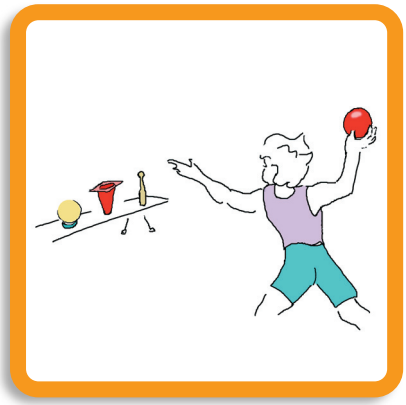
Inventer d'autres manières de lancer. Créer un autre poste.

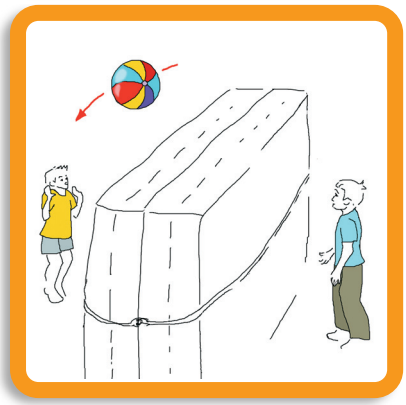
Augmenter progressivement les distances et le nombre de répétitions.

Relever un défi (ex: réussir 4 lancers de suite, atteindre une cible, ...).

Lancer

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 20-24)





JEU DES 6 POSTES

Matériel:
Dés, balles diverses, bancs, quilles, etc.

Descriptif:
Entraîner les 6 postes numérotés (2-3 équipes de 2 élèves par poste):

1. Cibles: viser les cônes, balles ou quilles posés sur un banc.

2. Ballon de plage: le frapper pour le faire passer par-dessus un mur de tapis.

3. Ruban (ou comète): le lancer dans un cerceau suspendu aux anneaux.

4. Basket: tirer au panier (selon le niveau: monter sur un banc).

5. Bowling: rouler un gros ballon pour faire tomber les quilles.

6. Corbeille: y lancer divers petits objets (cordes nouées, volants, anneaux).

Aménager une zone centrale avec plusieurs dés.

Par 2: lancer le dé puis se rendre au poste correspondant.

Le nombre de tirs réussis à effectuer à chaque poste peut être déterminé par un autre dé.

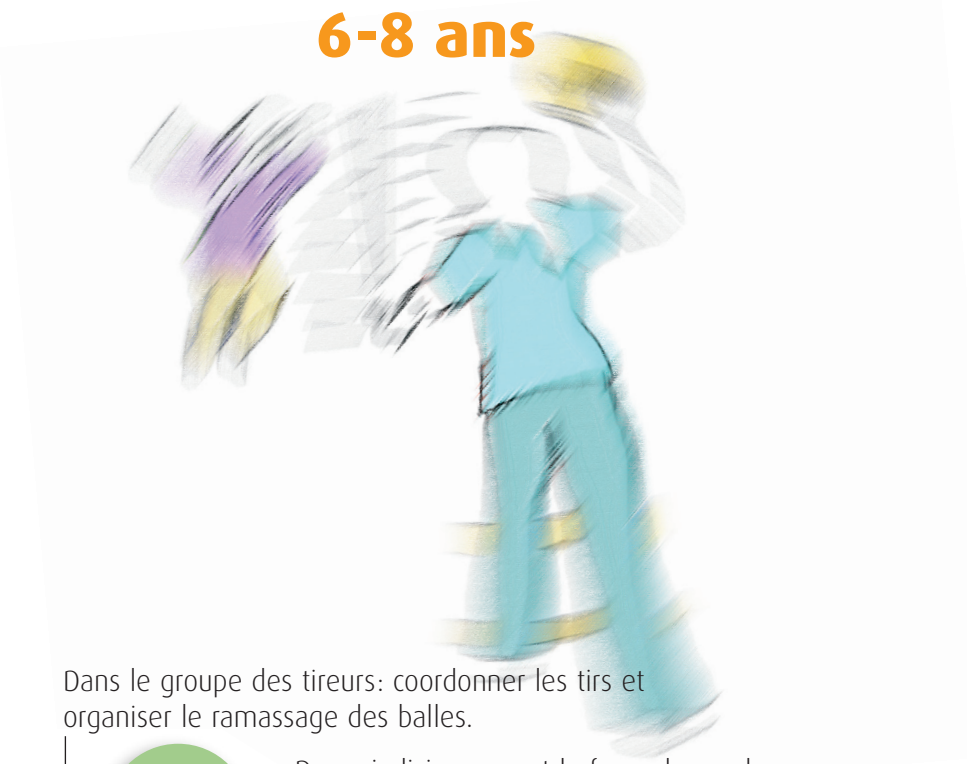
Règle:
Relancer le dé si le poste a déjà été réalisé 3 fois.

Fiches_4_6 04.07.2008 11:05 Page 40

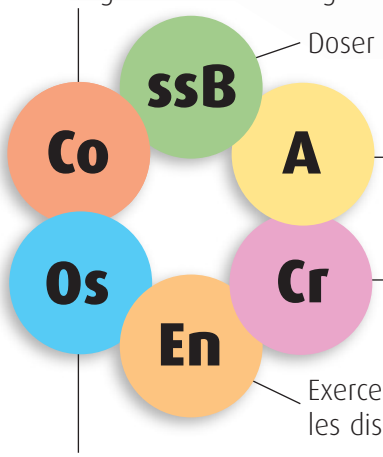
Lancer avec précision

Entraîner les lancers en jouant

6-8 ans



Dans le groupe des tireurs: coordonner les tirs et organiser le ramassage des balles.



Doser judicieusement la force de son lancer.

Lancer par le haut avec précision et en transférant le poids du corps.

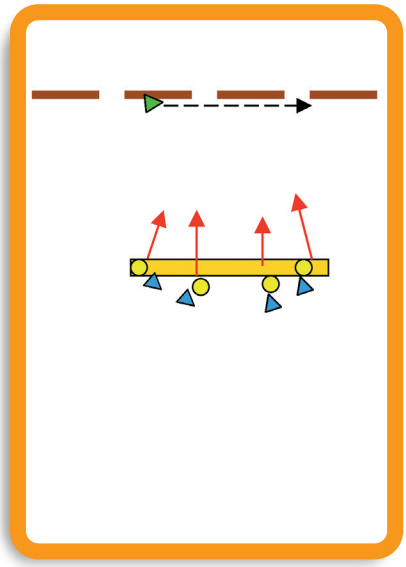
Inventer d'autres règles de jeu.

Exercer souvent en variant les projectiles, les distances et les façons de lancer.

Jouer la «cible» tout en observant les tireurs.

Lancer avec précision

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 22, 23)



CIBLE MOBILE

Matériel:
Balles mousse (boules de papier, indiacas, ...), banc, tapis (sous espaliers).

Descriptif:
3-5 tireurs tentent par des tirs précis d'atteindre 1-2 grimpeurs qui se déplacent librement sur l'espalier.

Chaque grimpeur touché doit remplacer celui qui l'a touché.

Règle:
Interdiction de viser la tête des grimpeurs.

Respecter la zone de tir (derrière un banc).

Lance avec précision pour toucher un grimpeur !

Le lanceur anticipe-t-il le déplacement de la «cible»?

Utilise-t-il son bras libre pour viser?

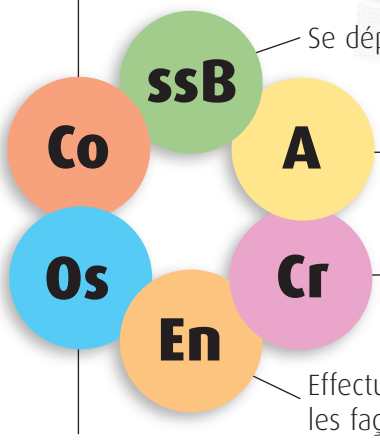
Fiches_4_8 04.07.2008 11:00 Page 64

Combiner courir et sauter

Expérimenter divers enchaînements

6-8 ans

Par 2: courir et franchir en étant synchronisés.



Se déplacer à son rythme et avec fluidité.

Adapter sa course et ses sauts en fonction des obstacles à franchir.

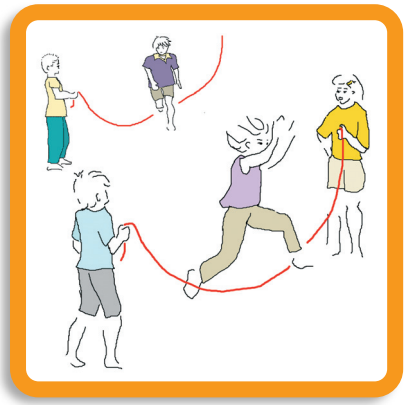
Inventer une variante et la démontrer à la classe.

Effectuer un circuit plusieurs fois de suite. Varier les façons de sauter et de courir.

Tenter de battre son propre record (un peu plus vite, un peu plus haut).

Combiner courir et sauter

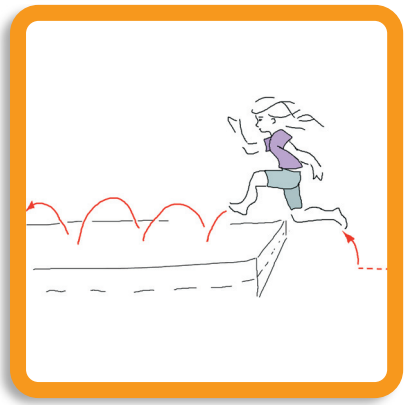
COURIR - SAUTER - LANCER (p. 25, 26)



Cours dans toute la salle et franchis les cordes oscillantes !

L'élève franchit-il au moins 3 cordes sans marquer d'arrêt ?

Et si ceux qui balancent les cordes se déplacent (en marchant) ?



Cours sur la piste d'élan puis franchis le gros tapis en sautant* !

** à pieds joints, en pas chassés, ...*

Enchaîne-t-il courses et sauts sans interruption ?

Escalade 2-3 marches, franchis l'élastique, amortis l'atterrissage et repars en courant !

S'envole-t-il après l'appel sur la dernière marche ?

La course reste-t-elle fluide si l'élève effectue 2 passages de suite ?