

5-6P - Animation EPS

Sauter : atelier de saut



Composantes visées par le cycle d'apprentissage :









5^E ANNÉE

...en développant ses capacités de coordination	...en exerçant son sens de l'équilibre, son adresse et son agilité
Développer la coordination avec élastique et cerceaux	Sauter en longueur et en hauteur
<ul style="list-style-type: none"> • Man. 3: broch. 4, pp. 16 et 17 • Fiches 8-10 ans: 46, 47 et 48 • Évaluation: CM 22/5.6 CM 22/5.2 	<ul style="list-style-type: none"> • Man. 3: broch. 4, pp. 18 et 19 • Fiches 8-10 ans: 49 et 50 • Évaluation: CM 23/5.19, CM 23/5.23

6^E ANNÉE

...en enchaînant et en coordonnant des mouvements	...en développant ses capacités de coordination <i>CT Collaboration</i>
Enchaîner des sauts et des franchissements	Sauter à la corde et à la corde tournée
<ul style="list-style-type: none"> • Man. 3: broch. 4, pp. 11, 16 et 17 • Fiches 8-10 ans: 43, 46 et 47 • Évaluation: CM 23/6.3, CM 23/6.27 	<ul style="list-style-type: none"> • Man. 3: broch. 2, p. 20 • Fiches 8-10 ans: 7, 8 et 9 • Évaluation: CM 22/6.21 CM 22/6.17

Évaluations possibles :

<p>CM23/6.27</p> <p>Effectuer des sauts latéraux par-dessus une ligne pendant 2 x 15 secondes avec une pause de 1 minute entre les 2 séries.</p>  <p>E R: 70 BR: 80 TBR: 90</p>	<p>CM23/6.3</p> <p>Effectuer 5 sauts de suite sur le même pied et se réceptionner à pieds joints. Idem avec l'autre pied et additionner les deux résultats.</p> <p>F: 13 mètres G: 14 mètres</p>  <p>Réussi Entraîné</p>	<p>CM22/6.2</p> <p>Franchir 4 bancs avec des écarts différents en variant le nombre de foulées entre chaque banc.</p>  <p>Réussi Entraîné</p>
<p>CM23/5.19</p> <p>Sauter en longueur avec un appel sur un pied.</p>  <p>Réussi Entraîné</p>	<p>CM23/5.23</p> <p>Sauter en hauteur en technique «ciseaux» avec un appel...</p>  <p>E R: sur un pied BR: sur le pied gauche et le pied droit TBR: enchaîner 3x sur chaque pied</p>	<p>CM22/5.22</p> <p>Sauter à la corde à tourner...</p>  <p>E R: au moins 5x BR: au moins 10x TBR: entrer, sauter 10x, sortir</p>
<p>CM22/5.6</p> <p>Effectuer une suite imposée de sauts avec l'élastique.</p>  <p>E R: 4 sauts consécutifs et réguliers BR: 6 sauts consécutifs et réguliers TBR: 8 sauts consécutifs et réguliers</p>	<p>CM22/5.2</p> <p>Enchaîner des sauts de manière rythmée...</p>  <p>E R: en respectant la correspondance pied-cerceau BR: en respectant la correspondance pied-cerceau sans s'arrêter TBR: en respectant la correspondance pied-cerceau-bras (même côté) sans s'arrêter</p>	

Objectifs :

- ESC d'expérimenter divers types de saut
- ESC de coordonner ses sauts selon des couleurs
- ESC d'amortir une réception après un saut en fléchissant les jambes
- ESC d'enchaîner une suite de saut
- ESC de sauter haut ou loin

Échauffement :

Les sauts de canne :

Les élèves courent dans la salle autour des objets en saut à chaque fois qu'ils rencontrent une canne suédoise

- ➔ Variante : varier les styles de saut (G-D / un pied - réception 2 pieds / 2 pieds - 2 pieds / 2 pieds - réception un pied / saut ciseau)

Partie principale : les ateliers de saut

Le but de cette partie est de faire découvrir divers ateliers de saut. Chacun des ateliers permet à l'élève de perfectionner sa coordination et sa force en découvrant divers types de saut. Il va apprendre à sauter de différentes manières tout au long des ateliers. L'idée est de proposer entre 5 et 6 ateliers par leçons.

→ Il y a la possibilité de mettre 6 postes en place. Les élèves lancent alors un dé puis effectuent le poste du résultat.

1) Saut de branche



Les élèves sautent par-dessus les diverses branches couchées (poteau) au sol à pied joint en sautant latéralement (G-D).

→ Variante : possibilité de sauter à pied joint par-dessus les poteaux / possibilité de sauter sur un pied par-dessus les poteaux / varier les hauteurs avec des petits haies

2) Le saut des couleurs



Les élèves sautent dans la suite des cerceaux sur le pied correspondant à la couleur (R = droite / B = gauche).

→ Variante : R= pied joint B = un pied / insérer une nouvelle couleur de cerceaux qui signifie à pied joint / bras du même côté que la jambe

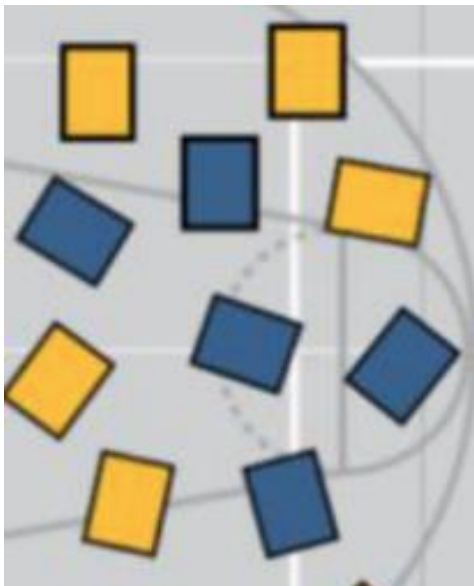
3) Le saut vers le ciel



Les élèves courent pour prendre un appui sur un pied sur le couvercle du caisson afin de toucher un sautoir accroché au cerceau.

➔ Variante : partir sur le caisson à pied joint sans élan / possibilité de varier la hauteur des sautoirs

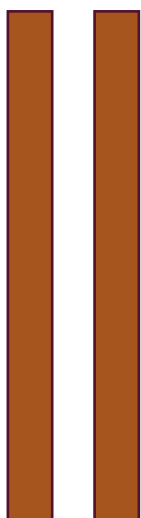
4) La traversée des nénuphars



Les élèves essaient de traverser la suite de nénuphar (tapis) sans mettre le pied dans l'eau (sol). Si l'élève reste trop longtemps sur le nénuphar, celui-ci coule.

➔ Variante : Indiquer un numéro sur chaque nénuphar avec une craie. L'élève doit calculer la somme de ses sauts sur le nénuphar et dire le résultat à la fin de sa série de saut.

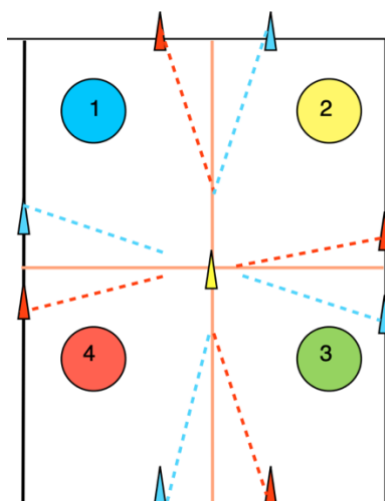
5) Les sauts sur banc



Les élèves sautent sur le banc de différentes manières :

- 10x saut alterné jambes avec un pied sur le banc
 - 10x saut squatter avec fesses qui touche le banc
 - 10x saut pied joint sur le banc
- ➔ Variante : Les élèves effectuent les exercices en avançant sur le banc

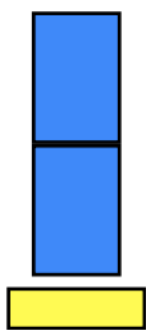
6) La croix du saut en hauteur



Les élèves sont placés dans un cerceau (1-2-3-4). Ils doivent courir pour effectuer un saut par-dessus les élastiques tendus entre les caissons ou (4 élèves) en courant autour du cône rouge avant de longer l'élastique est sauter en hauteur en ciseau (la jambe côté élastique se lève pour passer par-dessus l'élastique).

➔ Variante : Tourner dans le sens inverse

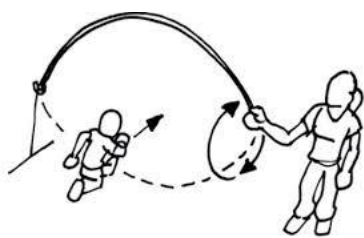
7) Le saut en longueur



Les élèves courent et sautent avec un appui 1 pied sur le couvercle du caisson pour atterrir assis sur les fesses avec les deux pieds en avant. Les élèves doivent chercher la hauteur et la longueur

➔ Variante : modifier la hauteur du caisson (1 couvercle / 2 couvercles) / concours de saut en marquant l'atterrissage avec une craie.

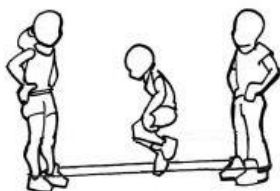
8) La corde tournée



Les élèves rentrent dans une longue corde tournée entre un élève et un espalier. Il essaye de sauter à l'intérieur puis sortir de la corde tournée sans que l'élève arrête de tourner la corde.

9) L'élastique

Pour cet exercice, les élèves doivent sauter 4 séquences consécutives. Ils observent la suite exacte de sauts et sautent toujours dans le même rythme.

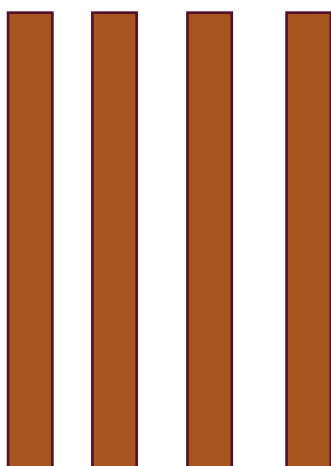


Les élèves ne doivent pas toucher l'élastique que lorsque c'est prévu dans l'exercice.

➔ Variante : varier la hauteur de l'élastique / varier le nombre de séquences consécutives

(sauts).

10) Le saut du cheval



Les élèves doivent courir et sauter par-dessus la suite de bancs. Ils doivent effectuer le nombre de pas demandé :

- 2 pas entre chaque banc
- 3 pas entre chaque banc
- 2 pas / 3 pas / 2 pas
- 3 pas / 2 pas / 3 pas

11) La course d'élan

Les élèves doivent effectuer une course par-dessus des cordes à sauter placées au sol. Réussir divers enchaînement :

Ex : droite / droite / droite / gauche / gauche / pieds joints