

Sauter : proposition de 3 cours

Lien avec l'étiquette :

1. J'ai sauté de différentes manières.



COURS 1 - Avec la corde à sauter

Cours d'1 ou 2 périodes

Matériel : corde à sauter / (1 corde à tourner) / 3-4 cerceaux / balles

MISE EN TRAIN

Le bus

- Soit tous les élèves dans le même bus et l'enseignant devant. Ce dernier conduit le bus (avec une grande corde à tourner).
- Soit 4 ou 5 groupes avec des cordes à sauter (changer le conducteur du bus).

Chaque enfant prend place dans le bus. Ils se tiennent fermement avec une main à la corde.

Vitesse 1 = marche / Vitesse 2 = course tranquille / Vitesse 3 = course plus rapide

Stop = freiner rapidement / Puis, marche arrière, si on arrive dans une impasse.

Attention ne pas rouler sur les serpents (voir jeu suivant).

Puis échauffer les articulations.

PARTIE PRINCIPALE

Les œufs du serpent

Enroulés sur eux-mêmes (cordes à sauter), les serpents dorment dans toute la salle (1 serpent par élève). 1 groupe d'élèves essaie de mettre les œufs (objets à disposition : petites balles ?) au centre des serpents, pendant que les autres essaient de les enlever. Un élève prend un œuf à la fois. Prévoir 3-4 zones pour prendre / déposer les œufs.

Tourner la manivelle

Prendre la corde avec les 2 extrémités dans la main droite, la faire tourner en activant le poignet et réaliser un saut lorsque la corde frappe le sol. Commencer en tournant la corde lentement, puis plus rapidement. Et tester avec l'autre main. Enfin, tester avec une corde dans chaque main (se mettre par 2 et faire chacun son tour).

L'aiguille folle de l'horloge

Par groupe de 4-5.

Un élève est au centre, il fait l'horloge, il tient la corde (l'aiguille) à une extrémité et la tourne sur lui-même, avec un rythme correct. Les autres essaient de sauter par-dessus sans se faire toucher.

Evolution possible :

- Changer de sens.
- Si je me fais toucher, je vais faire un gage vers la maîtresse et je reviens.
- Sauter de différentes manières : pieds joints, une jambe après l'autre.
- Courir en cercle et faire des sauts de course.

Le Kangourou

Sauter à la corde. Faire partir la corde de derrière les talons, la faire tourner et essayer de sauter par-dessus.

Plus facile ? Faire un saut intermédiaire.

Plus dur. Enchaîner les sauts.

Retour au calme : l'équilibriste

Marcher en équilibre sur la corde.

Variante : par 2. Placer l'équilibriste les yeux fermés à l'extrémité de la corde. L'autre élève crée un chiffre avec sa corde et l'équilibriste (toujours les yeux fermés), marche sur la corde et essaie de deviner le chiffre écrit.

Etirement avec la corde.

Apprendre à plier la corde

COURS 2 - La course d'obstacle

Travailler le saut en alternant pied droite et pied gauche

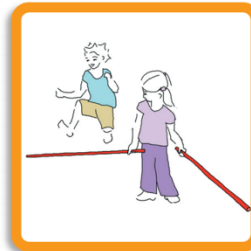
Cours d'1 ou 2 périodes

Lien avec les fiches didactiques 4-6ans :



Galope et franchis divers obstacles!

Le «cheval» franchit-il les obstacles en gardant son rythme de galop?



Saute par-dessus le bâton en choisissant la hauteur qui te convient!

Réalise-t-il son saut après une course d'élan d'au moins 3 pas?

Matériel : caissons / bancs / cerceaux / barres en plastiques (utilisées pour les haies)

MISE EN TRAIN et faire 4 équipes

Les chevaux trottent autour/entre les bancs. Puis, ils galopent autour/ entre les bancs. Articulations.

Puis, ils reprennent le galop et sautent par-dessus les obstacles (bancs et caissons). Ils peuvent aller se reposer à l'écurie (3 cerceaux dans la salle), mais maximum 2 personnes à la fois.

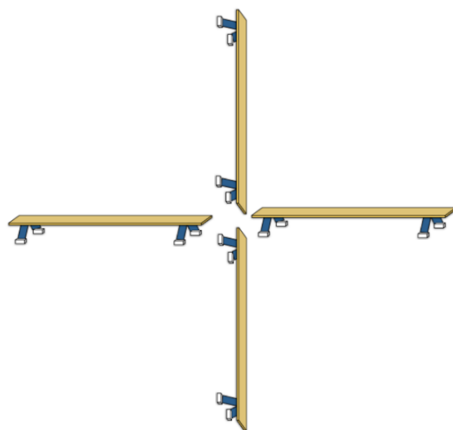
- TESTER DES 2 COTES : Rendre attentifs les élèves qu'ils peuvent essayer parfois de monter avec le pied droite sur le banc et d'autres fois avec le pied gauche.
- IMITER : Observer les élèves. Proposer à un cheval de montrer sa manière de franchir l'obstacle, les autres imitent. Etc...
- Au coup de sifflet, ils doivent être le nombre indiqué sur les obstacles (montrer le nombre avec les doigts). Faire 3-4 fois l'exercice. Et terminer avec le chiffre qui permet de faire 4 équipes (ou 2 équipes).

PARTIE PRINCIPALE

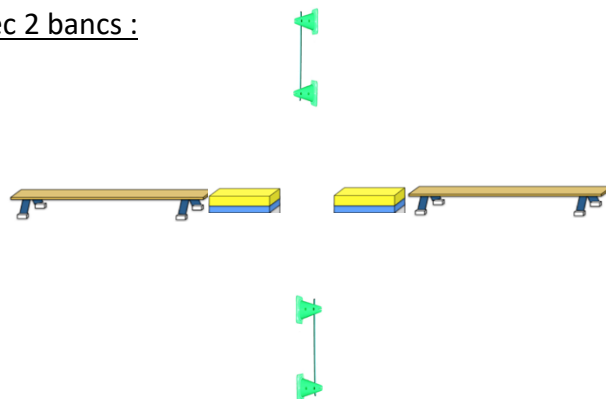
La course d'obstacle

Mettre les bancs dans cette position :

Expliquer comment porter les engins, en équipe !



Ou avec 2 bancs :



Par équipe, s'asseoir sur la moitié proche du centre des bancs. Le cheval le plus à l'extérieur se lève et fait un tour de stade en franchissant les 3 obstacles, il se place ensuite le plus au centre. Dès qu'il est assis, le suivant peut partir (cheval le plus à l'extérieur). Tous les chevaux doivent courir et lèvent les pattes lorsque que toute l'équipe à passer.

Faire une fois la course dans un sens et une autre fois la course dans l'autre sens. Toute la classe participe ensemble, le but est d'encourager chaque cheval qui fait sa course et d'avoir au final toute la classe avec les pattes levées !

Variante avec 2 bancs : faire que 2 équipes. 2 chevaux partent en même temps, ils courent l'un derrière l'autre et franchissent également 3 obstacles avant de venir s'asseoir au centre.

Autre variante possible : les chevaux sont numérotés (par exemple de 1 à 5 sur chaque banc) Annoncer les numéros des chevaux qui partent pour le tour de course.

Rangement du matériel

Chaque groupe range son banc ou caisson.

Exercer son cheval à franchir un obstacle.

Groupe de 2, 3 ou 4. Le cavalier tient la barre en plastique à franchir. Le cheval (les chevaux) choisit (choisissent) la hauteur à franchir. Voir descriptif de la fiche EPS ci-dessus.

Retour au calme

1-2-3 Les jambes en croix

4-5-6 Les mains en Iris

7-8-9 Un dos tout neuf

10-11-12 Plus rien ne bouge

Si plus de temps, si 2 périodes

Matériel supplémentaire : cordes à sauter / corde à tourner

Les cow-boys

Des enclos / chevaux / cow-boys.

2 élèves sont les cow-boys.

Les autres se mettent par 3, 2 élèves forment l'enclos en se donnant la main, au centre est le cheval. Au signal les chevaux doivent changer d'enclos sans se faire toucher par les cow-boys (si un cheval se fait toucher, il échange de rôle avec le cow-boy). Les enclos ont le droit de bouger.

Changer les rôles, pour que dans le groupe de 3, chacun soit une fois le cheval.

Grande corde à tourner

Par groupe de 5.

Les cavaliers tournent la grande corde à tourner. Et les chevaux essaient de passer en-dessous.

Travailler à nouveau : le Kangourou

Sauter à la corde. Faire partir la corde de derrière les talons, la faire tourner et essayer de sauter par-dessus.

COURS 3 - Etre agile comme... Imiter des animaux.

Se rapprocher du saut en longueur, exercer le saut en profondeur,...

Cours de 2 périodes

Lien avec les fiches didactiques 4-6ans :



Saute d'île en île !

Choisit-il un itinéraire adapté à ses possibilités?
Réussit-il au moins 4 franchissements sans poser un pied hors des tapis?



Monte sur le caisson et envoie-toi !

Prend-il l'appel d'un pied?
Atterrit-il en douceur et sur les 2 pieds?



Saute après un demi-tour !

Atterrit-il sans bruit?
La qualité de sa réception est-elle la même s'il part d'un peu plus haut?



Monte sur le caisson et saute sur le tapis !

L'élève arrive-t-il à amortir sa chute en pliant les genoux et en posant les mains au sol?



Effectue le parcours en sautant !

L'élève peut-il enchaîner les différentes manières de sauter?

Matériel : élastiques / piquets / (poteaux de sauts) / tapis / cerceaux / caissons / cordes à sauter / haies (...)

MISE EN TRAIN

Course. Se déplacer en avant, en arrière. Et s'entraîner à : être agile comment une petite souris, en sautant sur un pied et sur l'autre.

Jeu : Souris et chats

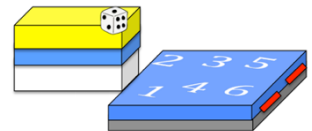
Les souris tentent de traverser la maison des chats (zone délimitée par une bande sur la largeur de la salle) sans se faire toucher par les 2-3 chats. Si elles se font toucher, elles repartent au même endroit et si elles arrivent à traverser la maison, elles peuvent ramener un fromage (=un objet). Arrêter quand il y a plus de fromage à ramener ou au bout d'un certain temps (2 minutes).
Changer les chats.

PARTIE PRINCIPALE

Mise en place du matériel : chaque groupe de 3 met en place un poste. Photos à montrer.

Différents postes / imiter des animaux. 3 minutes par postes.

1. Etre agile comme une sauterelle, ne pas toucher la toile d'araignée... En marchant, en courant et en sautant de différentes manières. (Divers élastiques sont accrochés à des piquets et poteaux de saut en hauteur)
2. Sauter comme un lièvre d'île en île (tapis et cerceaux) sans mettre une patte dans la rivière. Le 1^{er} lièvre part et montre le chemin au 2^{ème} lièvre. Puis inverser les rôles.
3. Sauter comme une grenouille et sauter loin. 3 pistes :
 - a. Imiter la grenouille (accroupi, jambe écartée et avec les mains au sol), sauter d'un cerceau à un autre cerceau et atterrir à pieds joints sur un petit tapis.
 - b. Avec de l'élan, mettre 1 pied dans le cerceau et atterrir à pieds joints sur le petit tapis. Alternier le pied qui est dans le cerceau.
 - c. Avec de l'élan, mettre 1 pied sur un caisson et sauter sur le tapis de 16 (ou 2 petits tapis).
4. Faire le saut du chat. Oser sauter depuis un caisson (3 éléments) ou à une certaine hauteur des espaliers (à réguler en fonction des tapis à disposition, mettre des sautoirs comme repère). L'enseignant contrôle la réception du saut en profondeur : en souplesse sur les 2 pieds, genoux pliés et écartés et poser les mains. Tenir la position 2 secondes.
 Varier les départs : face aux espaliers / dos aux espaliers / avec un demi-tour.
 Autre variante possible : mettre de la magnésie sur un tapis de 16 pour définir des zones de réception. Le sauteur, sur le caisson lance le dé et essaie ensuite de viser la zone correspondant au chiffre, en soignant sa réception.
5. Faire le parcours du loup en // (cerceaux, obstacles à sauter, slalom). Commencer assis dans un cerceau et finir à pieds joints dans un cerceau.
6. Etre agile comme le renard. Une corde à sauter est accrochée à un espalier. Un renard s'exerce à tourner la corde : doucement et de manière régulière. Puis un renard se prépare et essaie de sauter par-dessus à chaque tour.



Pris du site internet de Magali Bovas,
Voir lien ci-dessous.

Rangement du matériel

Travailler à nouveau : le Kangourou

Sauter à la corde. Faire partir la corde de derrière les talons, la faire tourner et essayer de sauter par-dessus. Plus facile ? Faire un saut intermédiaire.
Plus dur. Enchaîner les sauts.

Retour au calme

Voir cours 1 ou cours 2

Sources textes et illustrations :

<https://www.coloriageetdessins.com> <https://coloriagesaimprimer.com/> <https://www.coloriage-pour-tous.com/>
 Divers documents sur : <http://ressources-eps-vd.ch> et <https://education-physique-sportive.weebly.com>