

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

Le athlétisme à l'école

Sauter loin au cycle 2

2012

SAUTER : Introduction

Définition de l'activité générale :

Sauter c'est transformer et utiliser de l'énergie pour bondir, rebondir pour se propulser vers le haut, loin vers l'avant, sans engin ou avec engin (perche, corde à sautoir).

Formes diversifiées de sauts :

Il est important de permettre aux élèves d'explorer différentes modalités de sauts : vers le haut à pieds joints, sur un pied puis l'autre, avec élan, sans élan, etc.

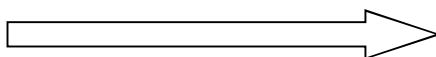
Le projet technique de l'élève se construira dans cette complexité d'expériences.

Transformations motrices attendues :

Les comportements observés, décrits ci-dessous, se retrouvent quel que soit le type de saut, comme autant de problèmes à résoudre. Ils renvoient aux « problèmes fondamentaux » de l'athlétisme (équilibre, déséquilibre et enchaînements d'actions, coordination motrice).

Sauter loin (maternelle, cycle 2 et 3)

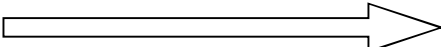
De



à

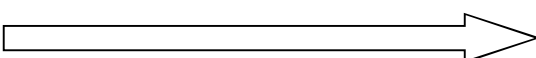
| Maternelle | Cycle 2 | Cycle 3 |
|---|--|---|
| Sauter en enchaînant un élan* et une impulsion sans marquer d'arrêt. * L'élan n'est pas nécessairement une course. | Sauter en enchaînant course et impulsion sans rupture. | Accepter le déséquilibre pour acquérir et utiliser de la vitesse pour sauter. |
| Accepter le envol pour sauter. | Donner une impulsion à un pied dans une zone d'appel pour sauter (se propulser). | Avoir une impulsion optimale vers le haut et l'avant pour sauter. |
| Se réceptionner après le saut pour enchaîner une action simple (courir, rouler, etc.). | Se réceptionner sur ses deux pieds après avoir sauté. | Maintenir la tonicité lors de la réception du saut. |

Sauter haut (cycle 3)

De  à

| Cycle 3 | |
|---|---|
| Enchaîner course de plan et impulsion sans rupture. | Accepter le déséquilibre pour acquérir et utiliser de la vitesse pour sauter. |
| Donner une impulsion à un pied vers le haut. | Avoir une impulsion optimale vers le haut en utilisant les segments libres pour rester équilibré. |
| Maintenir une tonicité à la réception. | Se réceptionner en restant équilibré. |

Multibonds (cycle 3)

De  à

| Cycle 3 | |
|--|---|
| Enchaîner course de plan et impulsion sans rupture. | Accepter le déséquilibre pour acquérir et utiliser sa vitesse pour sauter. |
| Donner une impulsion à un pied dans une zone d'appel. | Avoir une impulsion optimale vers le haut et vers l'avant en utilisant les segments libres pour rester équilibré. |
| Maintenir une tonicité dans le enchaînement des bonds. | Enchaîner des bonds réguliers en restant équilibré pendant l'ensemble du saut. |
| Se réceptionner sur ses deux pieds après avoir sauté. | Maintenir la tonicité lors de la réception. |

Repères des compléments des programmes (2012) :

| Activités athlétiques | CP | CE1 | CE2 | CM1 | CM2 |
|---------------------------|---|--|---|---|---|
| Sauter en longueur | <p>Sauter loin</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter pieds joints, en gardant les pieds joints au moment de l'impulsion et en arrivant sur ses deux pieds. - Sauter à partir d'une impulsion sur un pied, en courant de façon rectiligne lors de la prise d'élan, en se réceptionnant sur deux pieds sans chute arrière. - Évaluer sa performance. | <p>Sauter loin</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied, sans temps d'arrêt. - Prendre son impulsion dans une zone d'appel matérialisée. - Arriver sur ses deux pieds sans déséquilibre arrière. - Courir sur quelques mètres et sauter le plus loin possible avec une impulsion sur un pied dans la zone d'appel matérialisée. | <p>Saut en longueur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre une impulsion simultanée des deux pieds. - Se réceptionner sans déséquilibre arrière. - Enchaîner course et impulsion sur un pied. - Identifier son pied d'appel. - Construire une zone d'appel matérialisée. - Enchaîner trois foulées bondissantes en atterrissant pieds joints (triple bond). | <p>Saut en longueur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Accepter le déséquilibre sans regarder ses pieds. - Enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied sans ralentir avant la zone d'appel. - Enchaîner trois sauts en restant tonique (triple saut). | <p>Saut en longueur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bondir avec une action des bras dans le sens du haut. - Coordonner course et impulsion en conservant la vitesse. - Réaliser trois bonds de même amplitude - Sauter loin après une course d'élan de 6 à 8 foulées et une impulsion sur un pied dans une zone d'appel. |
| Sauter en hauteur | | | <p>Saut en hauteur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre une impulsion simultanée des deux pieds. - Arriver équilibré sur ses deux pieds. - Sauter à partir d'une impulsion sur un pied en trouvant son pied d'appel. | <p>Saut en hauteur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estimer sa distance d'élan. - Respecter la zone d'appel. - Utiliser les bras pour sauter haut. | <p>Saut en hauteur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Travailler l'allègement des bras. - Augmenter la tonicité de l'impulsion. - Se lever verticalement après une course d'élan adaptée pour franchir la barre ou l'élastique. |

Mise en Œuvre de l'activité : dispositifs et conditions de sécurité

1. Les règles de sécurité pour sauter :

Toutes les situations proposées doivent **assurer la sécurité des élèves** : ne pas sauter sur des terrains trop durs ou herbeux sans zone adéquate de réception.

2. L'organisation des espaces :

- Utiliser les salles ou les gymnases et les espaces extérieurs (cour de récréation, piste d'athlétisme, stade d'athlétisme, fosse à sable couverte).
- Pour aider les élèves à connaître et contrôler leurs performances, il est important, dans un premier temps, de multiplier les repères spatiaux. Petit à petit l'élève construira des repères internes et non plus « matériels ».
- Matériel envisagé : tracés au sol, lattes, élastiques, mètres, cordes, haies, barres, tapis (au moins 10 cm), plinths, caisses, plots.
- Toujours matérialiser clairement les pistes de délan et quand il y en a une, la zone de rappel (zone large pour éviter le « pointage »).
- Toujours permettre aux élèves d'explorer et adapter les distances, veiller à ce que le dispositif n'induisse pas la même longueur de course de délan pour tous.
- En termes d'exigence, on privilégie les zones de rappel plutôt que les lignes (tolérance d'erreur) lors des situations d'apprentissage.

SAUTER LOIN : Cycle 2 È CP/CE1

Passer de « courir et s'arrêter pour sauter » à « courir et sauter sans s'arrêter »

| Thème de travail | Comportements observés | Obstacles à franchir (ce qui est à modifier) | Ce qui est à apprendre | Situations d'apprentissage | |
|----------------------|---|--|--|--|---|
| | | | | Ce qui est à faire | Critères de réussite |
| Course d'élan | L'élève ralentit lors de la course d'élan. | Appréhender le déséquilibre vers l'avant. | Enchaîner course et impulsion sans rupture. | SL-S1 Rythme | → Connaître la longueur de sa course d'élan. |
| | L'élève piétine ou s'arrête devant la zone d'appel. | Appréhender l'envol (perte d'appui). | | SL-S2 L'hippodrome SL-S3 Elan | → Conserver la vitesse tout au long de sa course d'élan. |
| Impulsion | L'élève saute à pieds joints. | Nombre de foulées. | Donner une impulsion à un pied dans une zone d'appel pour s'envoler. | SL-S4 L'escalier | → Connaître et utiliser toujours son même pied d'appel. |
| | L'élève donne son impulsion hors de la zone d'appel. | | | SL-S5 Les foulards 1 | → Arriver au plus près de la limite d'appel. |
| | L'élève est déséquilibré au moment de l'impulsion vers l'avant, l'arrière, le côté. | Connaissance de la position des différentes parties de son corps durant le saut. | | SL-S6 Les foulards 2 | → Enchaîner course et impulsion. |
| Réception | L'élève ne s'aide pas de ses bras. | Orientation du regard. | Se réceptionner sur ses deux pieds. | SL-S7 Tête foulard | → Regarder haut et loin. |
| | L'élève regarde ses pieds. | | | | → Rester « grand » lors de l'impulsion. |
| | L'élève tombe à la réception. | Appréhension de la réception Relâchement avant et pendant la réception. | | SL-S8 Saute - Roule SL-S9 Réception | → Conserver les bras en avant. |
| | L'élève n'arrive pas sur ses deux pieds. | Jambes au même niveau à la réception. | | SL-S6 Les foulards 2 SL-S10 Les 3 sauts | → Se réceptionner sur ses pieds joints. → A la réception, poursuivre son mouvement vers l'avant. |

SITUATION DE REFERENCE È Sauter loin cycle 2

Les situations de référence décrites ci-dessous peuvent tout à fait s'inscrire dans un dispositif de type parcours. La situation de référence proposée *en début d'apprentissage* doit permettre :

- à l'enseignant de connaître le niveau de réponse de ses élèves pour organiser l'unité d'apprentissage.
- aux élèves de comprendre et percevoir les problèmes à résoudre.

Plusieurs essais seront proposés aux élèves.

En reprenant la situation de référence *en cours de cycle*, l'enseignant et les élèves constateront les progrès réalisés et réguleront si nécessaire.

En fin de cycle, la situation de référence donne une image à un moment donné des acquis des élèves.

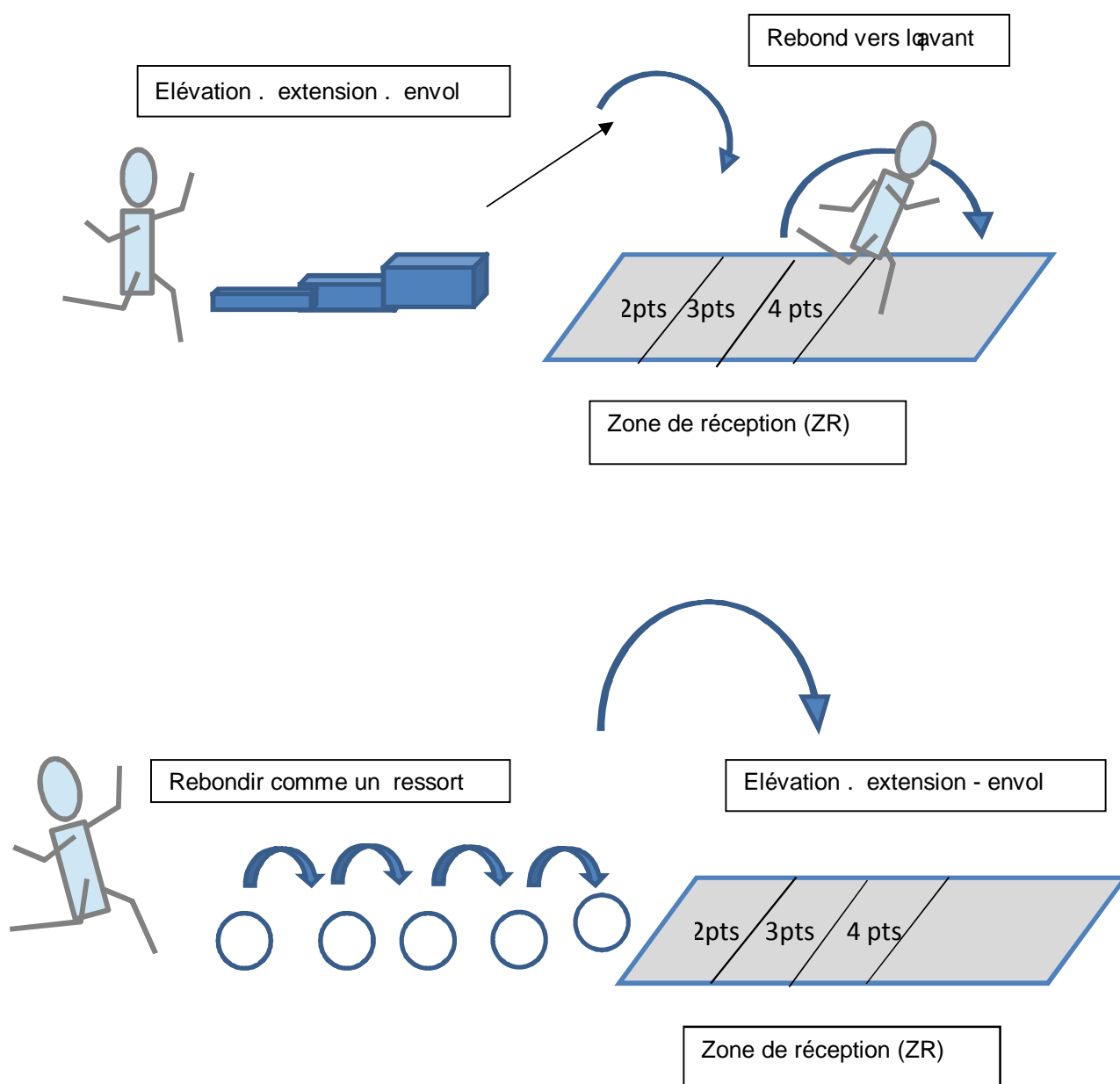
L'observation pour l'enseignant portera essentiellement sur :

- la continuité des actions entre la course d'élan et le saut (vers le haut, vers l'avant).
- la qualité de l'envol vers le haut ou l'avant.
- la performance (repères dans un espace mesuré).
- l'articulation entre prise d'élan et impulsion : régularité dans l'utilisation du pied d'appel, déséquilibre accepté vers le haut et l'avant.

De retour en classe, il sera intéressant d'observer collectivement les performances des élèves pour dégager avec eux des critères de progrès.

Consigne : « Cours et envoie-toi pour aller le plus loin possible ».

- L'objectif est que l'élève améliore sa performance entre la première et la dernière séance.
- L'élève réalise au minimum six sauts.



Fiche évaluative

| | 1er atelier | | | | 2ème atelier | | | |
|-------------------|------------------------|---|--------------------------------------|-------|------------------------|---|--------------------------------------|-------|
| Nom : Prénom : | ZR | Si chute vers l arrière à la réception | Rebond vers l avant | | ZR | Si chute vers l arrière à la réception | Rebond vers l avant | |
| | Nombre de points | -1 point | +1 point | Total | Nombre de points | -1 point | +1 point | Total |
| EVALUATION 1 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| EVALUATION 2 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| EVALUATION 3 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |