

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

L'athlétisme à l'école

Multibonds au cycle 3

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 etc.).

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.

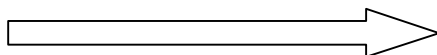
Le projet technique de l'élève se construira dans cette complexité d'expériences.

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 (équilibration, déséquilibration et enchaînements d'actions, coordination motrice).

Sauter loin (maternelle, cycle 2 et 3)

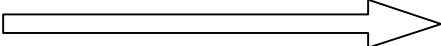
De



à

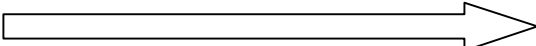
Maternelle	Cycle 2	Cycle 3
Sauter en enchaînant un élan* et une impulsion sans marquer d'arrêt. * L'élan n'est pas nécessairement une course.	Sauter en enchaînant course et impulsion sans rupture.	Accepter le déséquilibre pour acquérir et utiliser de la vitesse pour sauter.
Accepter le envol pour sauter.	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 dé lan 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 dé lan et impulsion sans rupture.	Accepter le déséquilibre pour acquérir et utiliser sa vitesse pour sauter.
Donner une impulsion à un pied dans une zone de dé 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 dé 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 de l'appel, en se réceptionnant sur deux pieds sans chute arrière. - Évaluer sa performance. 	<p>Sauter loin</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner course de l'appel 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 de l'appel 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 de l'appel 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 de l'appel. - 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 de l'appel adaptée pour franchir la barre ou l'élastique.

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

7. 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.

8. 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'induit 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.

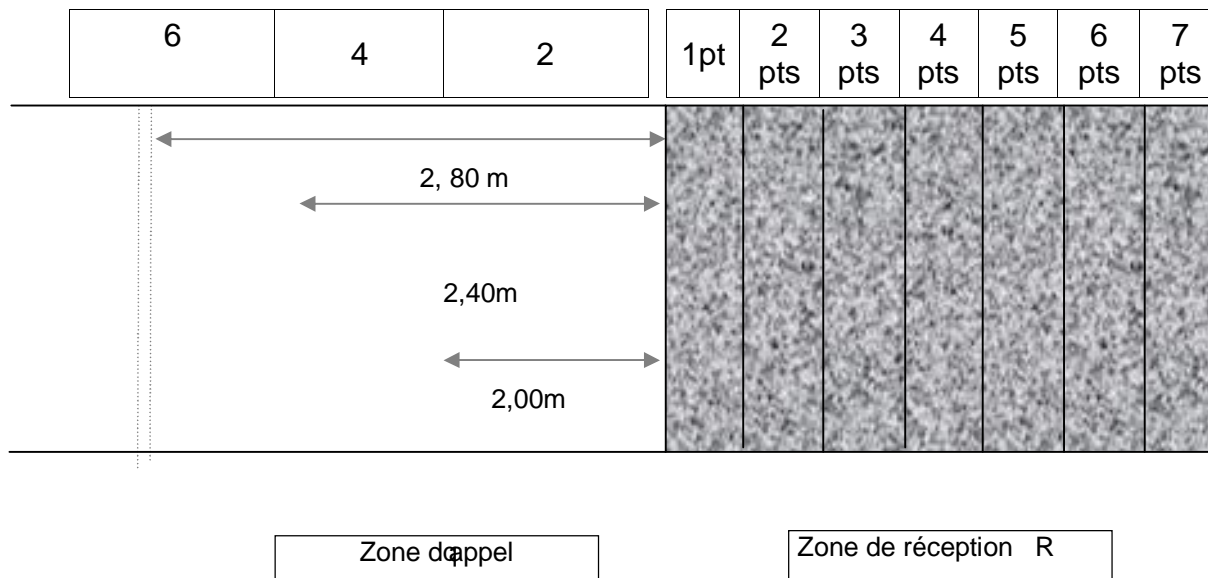
MULTIBONDS : cycle 3 È CE2/CM1/CM2

Passer de « sauter plusieurs fois » à « enchaîner des impulsions pour rebondir »

Thèmes de travail	Comportements observés	Obstacles à franchir	Ce qui est à apprendre	Situation d'apprentissage	
				Ce qui est à faire	Critères de réussite
Course d'élan	<p>L'élève piétine devant la zone d'appel.</p> <p>L'élève ralentit avant de donner l'impulsion.</p> <p>L'élève, entraîné par sa vitesse, ne donne plus d'impulsion.</p>	<p>La course : accélérée et régulière (foulées régulières).</p> <p>Conservé la vitesse créée pour sauter.</p> <p>Trouver sa vitesse optimale permettant de donner une impulsion.</p>	<p>Enchaîner course rapide et impulsion sans rupture.</p> <p>Accepter le déséquilibre pour acquérir et utiliser sa vitesse pour sauter.</p>	<p>SL-S1 Rythme SL-S2 L'hippodrome SL-S3 Elan (situations décrites dans doc Sauter loin)</p>	<p>→ Connaître la longueur de sa course d'élan.</p> <p>→ Conserver la vitesse tout au long de sa course d'élan.</p>
Impulsion	<p>L'élève n'est pas sur son bon pied d'appel.</p> <p>L'élève donne son impulsion hors de la zone d'appel.</p> <p>L'élève est déséquilibré au moment de l'impulsion vers l'avant, l'arrière ou le côté.</p>	<p>Régularité des foulées dans la course d'élan. Méconnaissance de son pied d'appel.</p> <p>La vitesse pour donner une impulsion efficace.</p> <p>L'équilibre pendant le saut.</p>	<p>Avoir une impulsion optimale vers le haut et l'avant.</p> <p>Utiliser les segments libres (bras, jambes) pour rester équilibré.</p>	<p>SL-4 L'escalier SL-5 Les foulards 1 SL-6 Les foulards 2 (situations décrites dans doc Sauter loin)</p>	<p>→ Connaître et utiliser toujours son même pied d'appel.</p> <p>→ Arriver au plus près de la limite d'appel.</p> <p>→ Enchaîner course et impulsion.</p> <p>→ Regarder haut et loin.</p>

Bonds	L'élève fait une enjambée lors du premier bond et s'écrase au suivant.	La vitesse pour donner une impulsion efficace. L'écrasement au sol : recherche d'un pied actif pour rebondir.	Enchaîner des bonds réguliers en restant équilibré pendant l'ensemble du saut. Rebondir.	MB-S1 Le tapis MB-S2 Des parcours MB-S3 Les foulards MB-S4 La forme des bonds	→Enchaîner sans arrêt course et impulsion dans la zone d'appel.
	L'élève est déséquilibré pendant la succession des bonds.	L'équilibre pendant la succession des bonds.	Utiliser les segments libres (bras, jambes) pour rester équilibré pendant l'ensemble du saut.		
Réception	L'élève, emporté par sa vitesse, bascule vers l'avant à la réception.	L'équilibre pendant l'envol.	Se redresser pendant l'envol pour se réceptionner sur ses deux pieds. Maintenir la tonicité lors de la réception.	SL-S9 Réception SL-S7 Tête foulard (situations décrites dans doc Sauter loin)	→Conserver les bras en avant. →Se réceptionner sur ses pieds joints.

SITUATION DE REFERENCE È Multibonds cycle 3



- Zones d'appel et zones de réception de 20 cm chacune.
- 3 couloirs différents : zone appel + 2 m / ZA + 2,40 / ZA + 2,80.

Consigne : « cours et rebondis en trois bonds dans la zone d'appel 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.
- Un élève saute / un élève relève la performance
- Organiser plusieurs sautoirs en parallèle.

Critères d'observation pour le maître :

Faire pointer le regard du couple observateur/sauteur sur :

- L'enchaînement course d'élan et impulsion sans rupture.
- Pied d'appel Droite-Gauche-Droite et réception ou Gauche-Droite-Gauche et réception.
- La régularité des bonds et repérer « le crasement ».
- La réception sur les pieds de manière groupée sans déséquilibre arrière.

Variables : on pourra pondérer les valeurs de chacune des zones d'appel et/ou de réception.

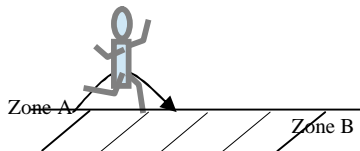
Fiche évaluative

Nom : Prénom :	ZA	ZR	Si retombe en arrière à la réception	Total	Observations
	Nombre de points	Nombre de points	- 1 point		
EVALUATION 1					
EVALUATION 2					
EVALUATION 3					

De « L'élève fait une enjambée lors du premier bond et se crase au suivant / L'élève est déséquilibré pendant la succession des bonds »

à : « **L'élève enchaîne des bonds réguliers en restant équilibré pendant l'ensemble du saut** »

MB-S1 Le tapis

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un chemin formé de 5 ou 6 tapis. Une zone A en début du chemin. Une zone B à l'arrivée. Un départ variable pour la prise d'élan matérialisé par un plot.</p> 	<p>« Faites le moins de bonds possibles pour aller de A en B. »</p>	<p>Situer le nombre de bonds. Sur dix essais, parvenir à réduire le nombre de bonds.</p>	<p>L'appel dans la zone A se fait sur un pied. L'élève continue à courir après le dernier tapis.</p>

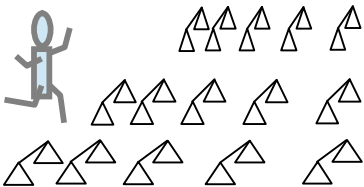
Je réussis quand :

→ **J'enchaîne sans arrêt ma course et mon impulsion.**

De « L'élève fait une enjambée lors du premier bond et se crase au suivant / L'élève est déséquilibré pendant la succession des bonds »

à : « **L'élève enchaîne des bonds réguliers en restant équilibré pendant l'ensemble du saut** »

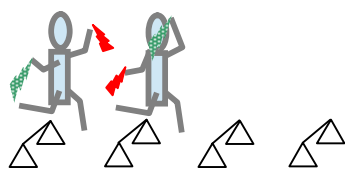
MB-S2 Des parcours

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Plusieurs parcours avec 5 ou 6 obstacles de plus en plus espacés.</p> <p>Il s'agit de franchir un maximum d'obstacles en prenant un appui par intervalle et en essayant plusieurs fois chacun des parcours du plus facile au plus difficile.</p> <p>Un observateur écoute la régularité des appuis.</p> 	« Franchis les obstacles en prenant un appui entre chaque obstacle. »	L'élève adapte le franchissement en fonction de l'espacement entre les obstacles.	<p>Repérer les locomotives avec des dossards « fluo ».</p> <p>Un voyageur ne fait pas plus d'un tour pour l'obliger à multiplier les départs.</p> <p>Obstacles : coupelles souples (type chapeau chinois).</p>
Je réussis quand : → J'enchaîne ma course et mon impulsion dans la zone d'appel et sans arrêt.			

De « l'élève fait une enjambée lors du premier bond et se crase au suivant / l'élève est déséquilibré pendant la succession des bonds »

à : « **L'élève enchaîne des bonds réguliers en restant équilibré pendant l'ensemble du saut** »

MB-S3 Les foulards

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un parcours formé d'obstacles à franchir.</p> <p>Le sauteur dispose d'un foulard dans chaque main.</p> 	<p>« Après la prise d'impulsion vous devez franchir les obstacles en montant alternativement chaque foulard « haut » à chaque bond. »</p>	<p>Réussir à monter haut les bras à chaque bond.</p>	<p>Veiller à ce que les plots soient espacés régulièrement</p> <p>Attention : une trop grande élévation peut entraîner un écrasement à la réception</p>










Je réussis quand :

→ **J'enchaîne sans arrêt ma course et mon impulsion.**

De « l'élève fait une enjambée lors du premier bond et se crase au suivant / l'élève est déséquilibré pendant la succession des bonds »

à : « **L'élève enchaîne des bonds réguliers en restant équilibré pendant l'ensemble du saut** »

MB-S4 La forme des bonds

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation								
<p>Par groupe de 2 : un sauteur et un observateur</p> <p>Une zone d'élan et une zone de réception graduée.</p> <p>L'observateur peut dessiner la forme des bonds et inscrire le résultat des sauts dans un tableau d'observation.</p> <table border="1"> <tr> <th>Forme</th> <th>Résultat</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p><i>Variante</i> : L'observateur peut aussi frapper le rythme de chaque bond, le sauteur écoute son rythme</p>	Forme	Résultat							<p>« Vous devez prendre votre élan et effectuer trois rebonds dans la zone de réception. »</p>	<p>Repérer la façon la plus efficace de sauter :</p> <ul style="list-style-type: none"> -bonds longs/courts - bonds hauts/rasants 	<p>Il peut y avoir plusieurs parcours en parallèle pour faciliter la prise d'observations.</p> <p>Monter les genoux pendant les bonds.</p>
Forme	Résultat										
											
											
											

Je réussis quand :

→ **J'enchaîne ma course et mon impulsion dans la zone d'appel et sans arrêt.**