

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

L'athlétisme à l'école

Sauter loin 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 :

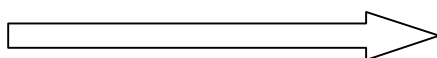
Il est important de permettre aux élèves d'explorer différentes modalités de sauts : vers le haut à pieds joints, sur un pied puis l'autre, avec élan, sans élan, etc.
Le projet technique de l'élève se construira dans cette complexité d'expériences.

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

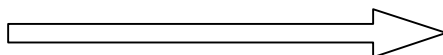


à

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

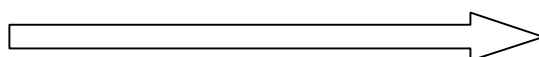


à

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 chaînement 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

3. 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.

4. L'organisation des espaces :

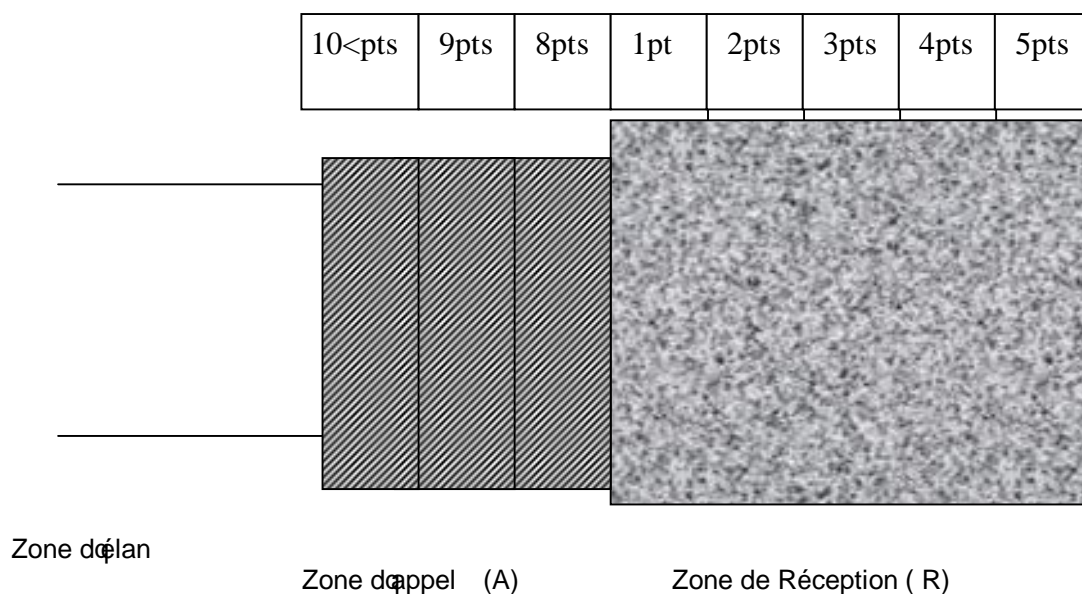
- Utiliser les salles ou les gymnases et les espaces extérieurs (cour de récréation, piste d'athlétisme, stade d'athlétisme, fosse à sable couverte).
- Pour aider les élèves à connaître et contrôler leurs performances, il est important, dans un premier temps, de multiplier les repères spatiaux. Petit 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 d'appel (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 d'appel plutôt que les lignes (tolérance d'erreur) lors des situations d'apprentissage.

SAUTER LOIN : Cycle 3 È CE2/CM1/CM2

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

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 piétine devant la zone d'appel.	Avoir une course accélérée et régulière (foulées régulières).	Enchaîner course rapide et impulsion sans rupture.	SL-S1 Rythme	→ Connaître la longueur de sa course d'élan.
	L'élève ralentit avant de donner l'impulsion.	Conserver la vitesse créée pour sauter.		SL-S2 L'hippodrome	→ Conserver la vitesse tout au long de sa course d'élan.
	L'élève, entraîné par sa vitesse, ne donne plus d'impulsion.	Trouver sa vitesse optimale permettant de donner une impulsion.	Accepter le déséquilibre pour acquérir et utiliser sa vitesse pour sauter.	SL-S3 Elan	
Impulsion	L'élève n'est pas sur son bon pied d'appel.	Régularité des foulées dans la course d'élan.			→ Connaître et utiliser toujours son même pied d'appel.
	L'élève donne son impulsion hors de la zone d'appel. (au cycle 3 la zone d'appel est réduite)	Méconnaissance de son pied d'appel.	Avoir une impulsion optimale vers le haut et l'avant.	SL-S4 L'escalier	→ Arriver dans la zone d'appel.
		Utiliser sa vitesse pour donner une impulsion efficace.		SL-S5 Les foulards 1	→ Enchaîner course et impulsion.
	L'élève est déséquilibré au moment de l'impulsion vers l'avant, l'arrière ou le côté.	Rester équilibré pendant le saut.	Utiliser les segments libres (bras, jambes) pour rester équilibré.	SL-S6 Les foulards 2	→ Regarder haut et loin.
				SL-S7 Tête foulard	→ Rester « grand » lors de l'impulsion.
					→ Regarder loin devant
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-S6 Les foulards 2 SL-S10 Les 3 sauts	→ Conserver les bras en avant. → Se réceptionner sur ses pieds joints.

SITUATION DE REFERENCE È Sauter loin cycle 3



Zones d'appel et zones de réception de 20 cm chacune.

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.
- Les observateurs notent leurs observations selon les critères.
- Organiser plusieurs sautoirs en parallèle.

Critères d'observation pour le maître :

Faire pointer le regard du couple observateur/sauteur sur :

- L'enchaînement course de départ et impulsion sans rupture.
- L'impulsion optimale vers le haut et l'avant.
- L'utilisation du même pied d'appel.
- La réception sur les pieds de manière groupée sans déséquilibre arrière.

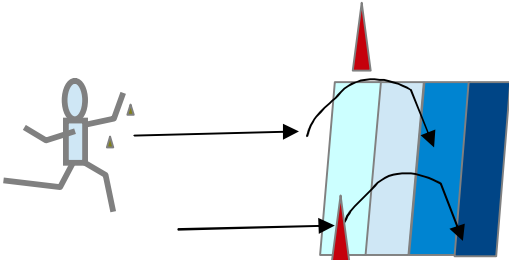
Fiche évaluative

Nom : Prénom :	ZA Nombre de points	ZR Nombre de points	Total	Observations
EVALUATION 1				
EVALUATION 2				
EVALUATION 3				

De « l'élève ralentit lors de la course d'élan, piétine ou s'arrête devant la zone d'appel ou la dépasse »

à : « **l'élève enchaîne course et impulsion sans rupture** »

SL-S1 Rythme

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Les élèves sont par deux. Un élève prend sa course d'élan, et l'autre frappe dans ses mains le rythme lors de chaque appui du coureur.</p> <p>Une zone d'impulsion est matérialisée. Le saut s'achève sur un tapis de réception ou dans un bac à sable.</p> <p>(Course d'élan de 6 ou 8 foulées)</p> 	<p>Le coureur : « Prends de la vitesse pour sauter loin ».</p> <p>L'observateur : « Frappe le rythme de la course ».</p>	<p>Le rythme de la course marqué par le frappé des mains s'accélère.</p> <p><i>En cycle 3, l'élève connaît la distance de sa course d'élan. (Prise de marque possible : ex : marque au sol, feuilleø).</i></p>	<p>L'élève observateur devra pouvoir dire si le rythme est en accélération, régulier ou en décélération. Distance courte de 10 à 12 m.</p> <p>L'observateur peut scander avec sa voix la course d'élan : P a n/p a n/pan/pan/pan / droit !</p>

Je réussis quand :

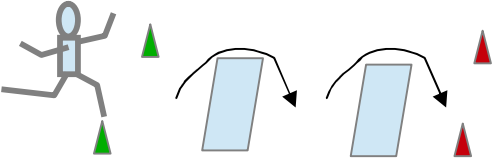
→ **Je connais la longueur de ma course d'élan.**

→ **J'accélère tout au long de ma course d'élan.**

De « l'élève ralentit lors de la course d'élan, piétine ou s'arrête devant la zone d'appel ou la dépasse »

à : « **l'élève enchaîne course d'élan et impulsion sans rupture** »

SL-S2 L'hippodrome

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>S'élancer et accélérer pour franchir l'obstacle : 2 fossés successifs. Distance de 10 à 15 m.</p> 	<p>« Accélère ta course d'élan et franchis les obstacles donnés en allant le plus loin possible. »</p>	<p>L'élève parvient à franchir les deux obstacles avec recherche de vitesse entre les deux obstacles.</p> <p>Cycle 3 : <i>prendre mesure de distances</i></p> <p><i>Nombre d'impulsion plus important.</i></p>	<p>Privilégier l'impulsion et l'élévation pour sauter loin.</p> <p>Privilégier le déséquilibre vers l'avant pour enchaîner avec une reprise d'élan.</p> <p>Réaliser une succession d'impulsions :</p> <p>Ex : 4 foulées /impulsion/4 foulées/ impulsion</p>

Je réussis quand :

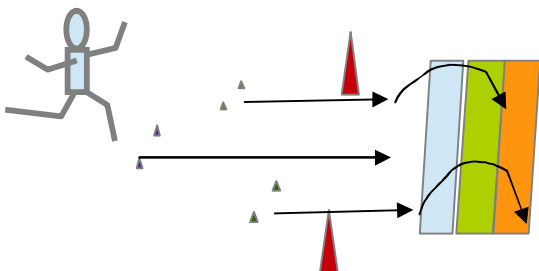
→ **Je connais la longueur de ma course d'élan.**

→ **Je conserve ma vitesse tout au long de ma course d'élan.**

De « l'élève ralentit lors de la course d'élan, piétine ou s'arrête devant la zone d'appel ou la dépasse »

à : « **l'élève enchaîne course d'élan et impulsion sans rupture** »

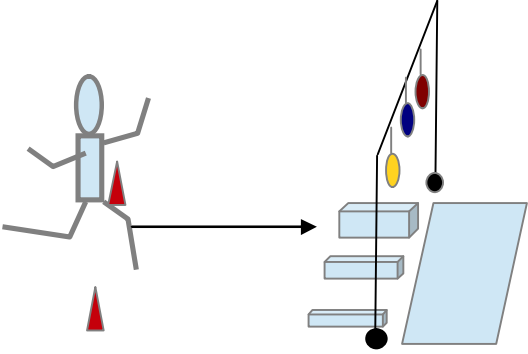
SL-S3 L'élan

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>3 ou 4 dispositifs de saut avec des longueurs de course d'élan différentes. Aménagement des zones de réception permettant l'appréciation de la performance. Les élèves sont par deux : un sauteur et un observateur. Le sauteur fait plusieurs essais sur chaque dispositif, de façon à ce qu'il puisse apprécier l'efficacité de son élan.</p> 	<p>« Fais plusieurs essais sur chaque zone d'élan et tu détermineras quelle est la course la plus efficace. »</p>	<p>L'élève trouve la course d'élan qui lui convient.</p> <p>Cycle 3 : prendre mesure de distance</p>	<p>Conseil : pour sauter loin, il est préférable de ne pas prendre un élan trop long ou trop court.</p> <p>4 couloirs : distances de 9m/12m/15m/18m</p> <p>Au cours des différents essais l'élève trouvera le couloir qui lui permet de sauter le plus loin.</p> <p>Il pourra alors affiner le point de départ dans ce couloir (+ ou - 1m).</p>

Je réussis quand :

→ **Je connais la longueur de ma course d'élan.**

→ **Je conserve ma vitesse tout au long de ma course d'élan.**

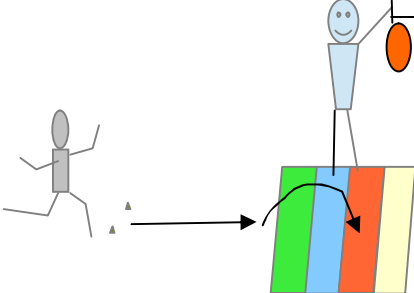
De « l'élève prend une impulsion aléatoire » à : « l'élève produit une impulsion vers le haut et vers l'avant »			
SL-S4 L'escalier			
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>L'élève court et prend appel sur un plinth d'impulsion. Des ballons suspendus près de la zone d'impulsion à hauteurs différentes.</p> 	« Touche les ballons suspendus. »	<p>L'élève touche le ballon.</p> <p><i>Cycle 3 : l'élève annonce la couleur du ballon</i></p>	Regarder loin et haut pour aller loin.

Je réussis quand :
→ **Je regarde haut et loin.**

De « l'élève prend une impulsion aléatoire »

à : « **L'élève produit une impulsion vers le haut et vers l'avant** »

SL-S5 Les foulards 1

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Plusieurs couloirs, des observateurs. L'enseignant ou l'élève montre un foulard (couleur) au moment de l'impulsion.</p> 	<p>« Saute de la zone d'appel et donne la couleur du foulard. »</p>	<p>Donne la bonne couleur.</p> <p>Met le pied dans la zone d'appel.</p>	<p>Regarder loin et haut.</p>

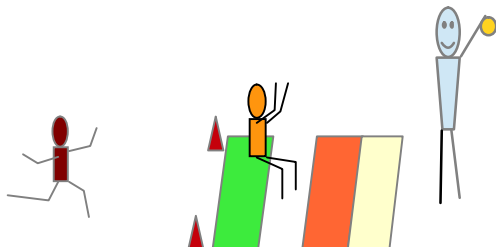
Je réussis quand :

→ **Je regarde haut et loin.**

De « l'élève prend une impulsion aléatoire »

à : « **L'élève produit une impulsion vers le haut et vers l'avant** »

SL-S6 Les foulards 2

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Par groupes de deux enfants. Le sauteur prend son élan, et lors de la suspension, le maître ou un autre élève montre un foulard. L'élève devra en indiquer la couleur. On recherchera la meilleure performance en gardant le regard au loin.</p> 	« Saute et repère la couleur du foulard. »	L'élève donne la couleur du foulard.	<p>Regarder loin et haut lors de la suspension.</p> <p>Modifier la couleur du foulard pour chaque essai.</p>

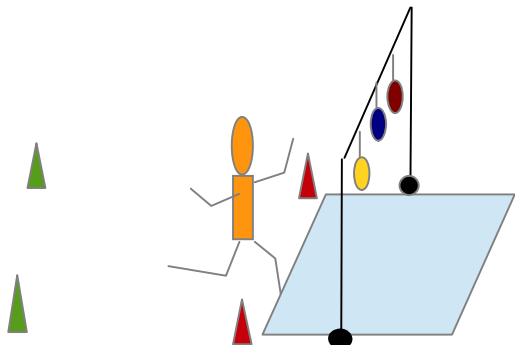
Je réussis quand :

→ **Je regarde loin et haut durant le saut.**

De « l'élève prend une impulsion aléatoire »

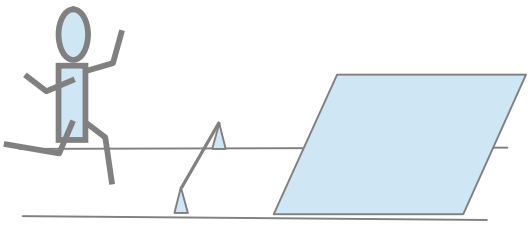
à : « **L'élève produit une impulsion vers le haut et vers l'avant** »

SL-S7 Tête foulard

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Le sauteur prend son élan et cherche à sauter le plus loin possible pour toucher avec la tête les foulards suspendus.</p> <p>Placer à 1m après la zone d'appel, de chaque côté de la fosse des poteaux de saut et l'élastique auquel sont accrochés des foulards (hauteur : taille moyenne des enfants + 30cm).</p> 	« Saute et touche le foulard avec la tête. »	L'élève produit une impulsion vers le haut.	Regarder loin et haut lors de la suspension.

Je réussis quand :

→ **Je regarde loin et haut durant le saut.**

De « l'élève tombe en arrière à la réception » à : « l'élève arrive sur ses deux pieds »			
SL-S8 Saute - roule			
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Courir vite, franchir l'obstacle et enchaîner une roulade à la réception.</p> 	<p>« Franchis l'obstacle et enchaîne une roulade à la réception. »</p>	<p>Un élève observe la continuité de la course sans affaïssement à la reprise d'appuis</p>	<p>Les obstacles peuvent être des rivières matérialisées par des plots (ou des lattes) ou des obstacles mous.</p>

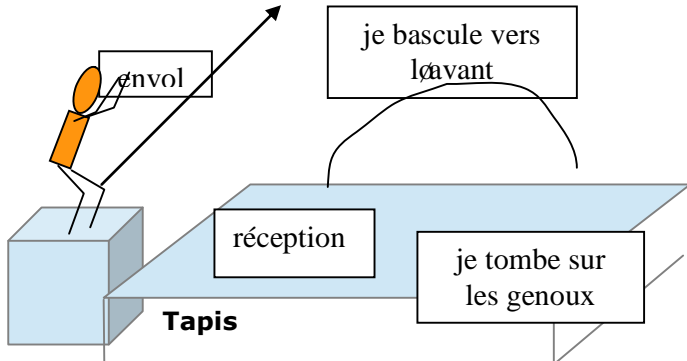
Je réussis quand :

→ **Je me réceptionne sur mes pieds joints.**

→ **Je poursuis mon mouvement vers l'avant à la réception.**

De « l'élève tombe en arrière à la réception »
à : « **l'élève arrive sur ses deux pieds** »

SL-S9 Réception

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>A partir d'un banc ou d'une table, sauter fléchi pieds joints, pour arriver dans une zone assez loin sur tapis de réception ou fosse de sable.</p> 	« Envoie-toi le plus longtemps possible dans la zone. »	L'élève est capable de chaîner le mouvement vers l'avant à la réception.	Le plinth ou tremplin prolonge le « temps d'envol », ce qui permet à l'élève d'organiser sa position.

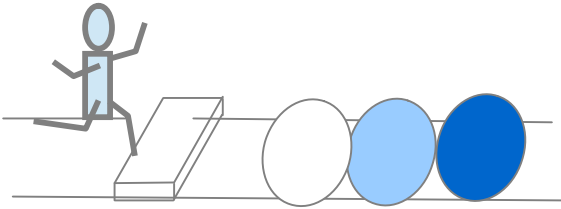
Je réussis quand :

→ **Je bascule vers l'avant à la réception.**

De « l'élève tombe en arrière à la réception »

à : « **l'élève arrive pieds joints en déséquilibre vers l'avant** »

SL-S10 Les 3 sauts

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Courir, prendre appel sur un plinth ou sur un tremplin. Se réceptionner sur un tapis ou dans un sautoir.</p>  <p><i>Rq : Appel surélevé 10/15cm ou tremplin</i></p>	<p>« Envoie-toi le plus longtemps possible en prenant l'impulsion sur le plinth pour atteindre une zone de couleur. »</p>	<p>L'élève conserve de la vitesse pour franchir la distance totale le plus vite possible.</p>	<p>L'élève essaie de reprendre une course après réception.</p> <p>Un observateur annonce la couleur de la zone de réception (tendre vers des couleurs identiques pour chaque saut).</p>

Je réussis quand :

→ **Je bascule vers l'avant à la réception.**