

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

Le athlétisme à l'école

Sauter haut 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.

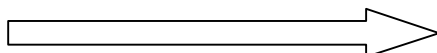
Le projet technique de l'élève se construira dans cette complexité d'expériences.

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 (équilibre, déséquilibre et enchaînements d'actions, coordination motrice).

Sauter loin (maternelle, cycle 2 et 3)

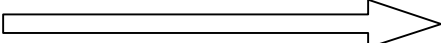
De



à

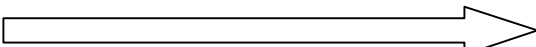
Maternelle	Cycle 2	Cycle 3
Sauter en enchaînant un élan* et une impulsion sans marquer d'arrêt. * L'élan n'est pas nécessairement une course.	Sauter en enchaînant course et impulsion sans rupture.	Accepter le déséquilibre pour acquérir et utiliser de la vitesse pour sauter.
Accepter le envol pour sauter.	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 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 plan, 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 plan 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 plan 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 plan 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 plan. - 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 plan adaptée pour franchir la barre ou l'élastique.

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

5. 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.

6. L'organisation des espaces :

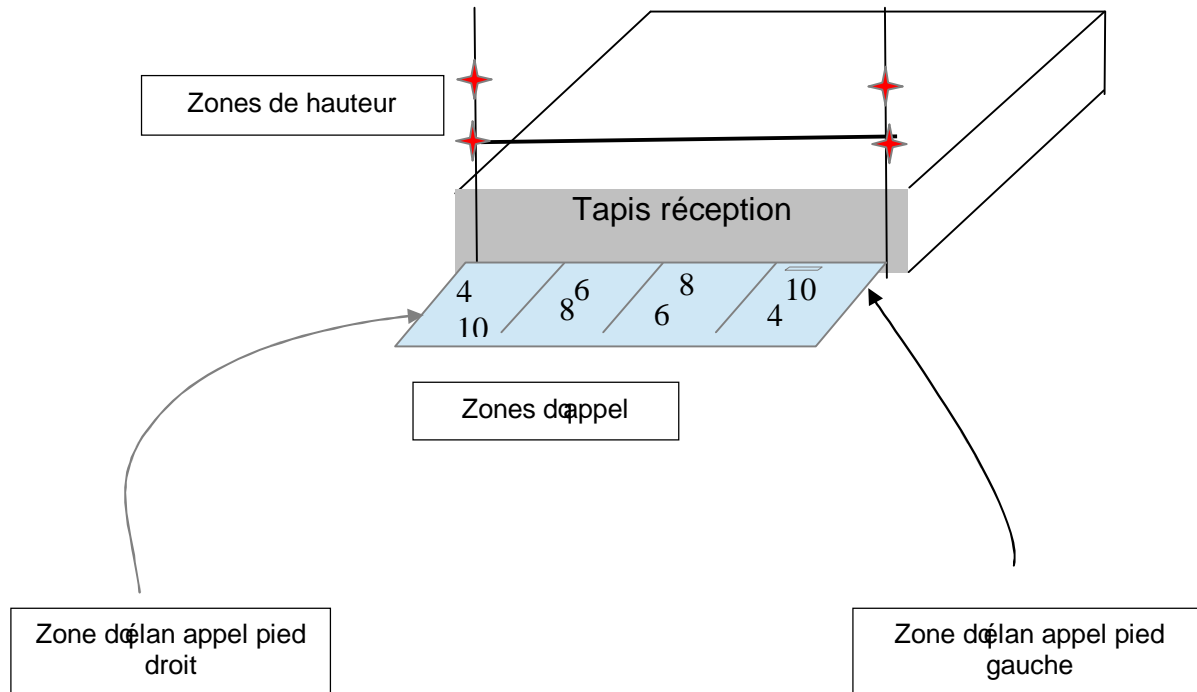
- Utiliser les salles ou les gymnases et les espaces extérieurs (cour de récréation, piste d'athlétisme, stade d'athlétisme, fosse à sable couverte).
- Pour aider les élèves à connaître et contrôler leurs performances, il est important, dans un premier temps, de multiplier les repères spatiaux. Petit 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 saut et quand il y en a une, la zone de réception (zone large pour éviter le « pointage »).
- Toujours permettre aux élèves d'explorer et adapter les distances, veiller à ce que le dispositif ne conduise pas la même longueur de course de saut pour tous.
- En termes de précision, on privilégie les zones de réception plutôt que les lignes (tolérance d'erreur) lors des situations d'apprentissage.

SAUTER HAUT : Cycle 3 È CE2/CM1/CM2

Passer de « se lancer puis sauter vers le haut » à « courir sans s'arrêter pour sauter vers le haut »

Thèmes de travail	Comportement observé	Obstacle à franchir	Ce qui est à apprendre	Situation d'apprentissage		
				Ce qui est à faire	 S H - S6 L e p a r c o u r s	Critères de réussites
Course d'élán	L'élève piétine ou s'arrête devant la zone d'appel.	Avoir une course ou un élán régulier (foulées régulières).	Enchaîner course d'élán et impulsion sans rupture. Pour cela, limiter la course d'élán à 4 ou 5 appuis (au-delà : difficulté à produire un appel vers le haut).	SH-S1 Les courses d'élán		Franchir l'obstacle.
	L'élève ralentit avant de donner l'impulsion	Conserver la vitesse créée pour sauter haut.		SH-S2 Obstacles		
	L'élève, entraîné par son élán, ne donne plus d'impulsion.	Trouver sa vitesse optimale pour donner une impulsion vers le haut.				
Impulsion	L'élève est déséquilibré au moment de l'impulsion vers l'avant, l'arrière, le côté.	L'équilibre pendant le saut : position des bras et de la jambe libre.	Utiliser les segments libres pour rester équilibré : bras vers le haut et genou de la jambe libre orienté vers le haut.	SH-S3 Les objets suspendus		Garder le buste vertical et lancer les bras vers l'avant.
	L'élève ne s'aide pas des bras pour se propulser vers le haut.			SH-S4 Les zones d'appel		
	L'élève cherche son pied d'appel pour donner une impulsion.	Régularité des foulées dans la course d'élán. Méconnaissance de son pied d'appel.	Avoir une impulsion optimale vers le haut.	SH-S5 Le tremplin		
	L'élève donne son impulsion hors de la zone d'appel.	L'utilisation de son élán pour donner une impulsion efficace (distance adéquate par rapport à la cible à atteindre).	Avoir une impulsion optimale vers le haut.			

SITUATION DE REFERENCE È Sauter haut : cycle 3



Zones d'appel et zones de réception (A-B-C ou D) de 40 cm chacune.
Inverser le chiffre des zones d'appel et de réception pour un appel pied droit.

Consigne : « cours et envole-toi pour aller le plus haut possible ».

- L'objectif est que l'élève améliore sa performance entre la première et la dernière séance.
- L'élève réalise au minimum six sauts.
- Cinq observateurs notent leurs observations selon les critères.
- Organiser plusieurs sautoirs en parallèle.

Critères d'observation pour l'enseignant :

Faire pointer le regard du couple observateur/sauteur sur :

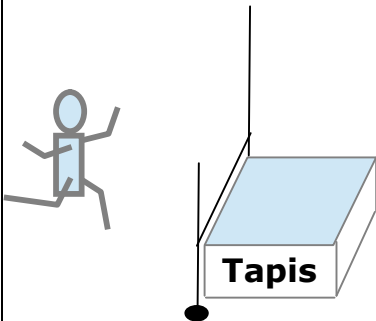
- l'enchaînement de l'élan et du saut (zone d'appel)
- l'utilisation du même pied d'appel
- la trajectoire d'envol (impulsion énergétique vers le haut)
- la zone de réception qui ne doit pas être trop éloignée de la zone d'impulsion (privilégier l'élévation vers le haut plutôt que le saut rasant).

Fiche évaluative

Nom :	Nombre de points	Nombre de points	Nombre total de points
Prénom :	(zone appel)	(zone hauteur)	
EVALUATION 1			
EVALUATION 2			
EVALUATION 3			

De « l'élève ralentit avant de sauter, piétine sa » à « l'élève enchaîne course et impulsion sans rupture »

SH-S1 Courses de plan

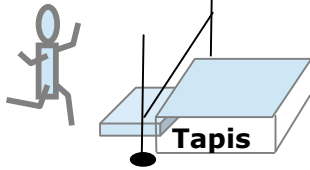
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un obstacle à franchir de type barre ou élastique avec repère.</p> <p>Tapis de réception.</p>  <p>The diagram shows a stick figure running from left to right towards a blue rectangular mat. Above the mat is a horizontal line representing a jump bar or elastic. A vertical line connects the bar to the mat. The mat is labeled 'Tapis'.</p>	<p>« Essayez de sauter haut en variant de la trajectoire de la course de plan. »</p> <p>« Arrivez sur le dos ou sur le ventre. »</p>	<p>Sur cinq ou six essais avoir déterminé : son point de départ, l'angle d'approche de l'obstacle (dans le cas d'une course oblique).</p>	<p>Grandis toi à l'impulsion et regarde vers le haut.</p>

Je réussis quand :
→ Je enchaîne course et saut.

De « L'élève ralentit avant de sauter, piétine sa » à « L'élève se arrête devant la zone d'appel »

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

SH-S2 Obstacles

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Varié les obstacles pour un saut :</p> <ul style="list-style-type: none"> • au-dessus d'un élastique • par-dessus un obstacle • sur un obstacle élevé (banc, plinthe)  <p>Tapis</p>	« Franchissez les obstacles. »	<p>L'élève parvient à franchir les obstacles soit sur un appel pieds joints soit sur appel sur un pied.</p> <p>L'élève s'engage dans le saut avec confiance.</p>	Grandis toi à l'impulsion et regarde vers le haut.

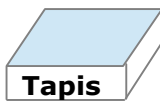
Je réussis quand :

→ **Je enchaîne course et saut.**

De « L'élève se déséquilibre au moment de l'impulsion vers l'avant, l'arrière, le côté, ne se aide pas de ses bras »

à : « **L'élève utilise les segments libres pour rester équilibré / L'élève a une impulsion optimale vers le haut** »

SH-S3 Les objets suspendus

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un objet suspendu en hauteur.</p>  <p>Tapis</p>	« Saute haut pour toucher l'objet avec différentes parties du corps (tête, main, coude, ô). »	L'élève parvient à toucher l'objet à plusieurs reprises.	L'élève garde le buste vertical et lance les bras vers l'avant.

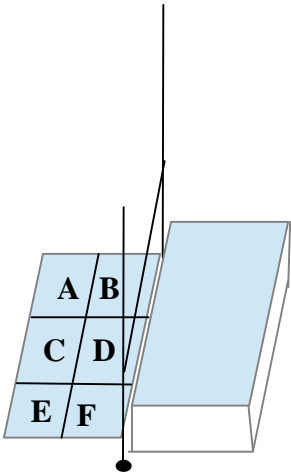
Je réussis quand :

→ **Je franchis l'obstacle.**

De « L'élève se déséquilibre au moment de l'impulsion vers l'avant, l'arrière, le côté, ne s'aide pas de ses bras »

à : « **L'élève utilise les segments libres pour rester équilibré / L'élève a une impulsion optimale vers le haut** »

SH-S4 Les zones d'appel

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Définir plusieurs zones d'appel à différentes distances de l'élastique.</p> 	<p>« Trouve la zone d'appel qui permet le saut optimal. »</p>	<p>L'élève parvient à déterminer la zone d'appel et utilise systématiquement le même pied d'appel.</p>	<p>Proposer 3 zones proches de l'élastique et 3 zones éloignées.</p>

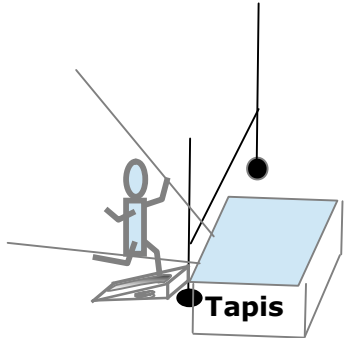
Je réussis quand :

→ **Je franchis l'obstacle**

De « l'élève se déséquilibre au moment de l'impulsion vers l'avant, l'arrière, le côté, ne s'aide pas de ses bras »

à : « **L'élève utilise les segments libres pour rester équilibré / L'élève a une impulsion optimale vers le haut** »

SH-S5 Le tremplin

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Placer un tremplin devant l'obstacle. Le tremplin est déplacé en fonction de la trajectoire de la course d'élan.</p> 	<p>« Franchis l'obstacle en prenant une impulsion à un pied sur le tremplin. »</p> <p>« Essaie les trois trajectoires (1, 2, 3). »</p>	<p>L'élève utilise systématiquement le même pied d'appel.</p>	<p>Partir de son côté d'impulsion préférentiel et utiliser une course d'élan réduite.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elan à gauche = impulsion pied droit • Elan à droite = impulsion pied gauche • Elan en face = impulsion pied droit ou gauche

Je réussis quand :

→ **Je franchis l'obstacle.**

De « l'élève se déséquilibre au moment de l'impulsion vers l'avant, l'arrière, le côté, ne se aide pas de ses bras »

à : « **L'élève utilise les segments libres pour rester équilibré / L'élève a une impulsion optimale vers le haut** »

SH-S6 Parcours

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
Organiser un parcours intégrant les dispositifs décrits dans les situations précédentes.	« Réalise le parcours. »	L'élève enchaîne les différents sauts en prenant le bon pied d'appel, en ayant une course d'élan optimale et une impulsion énergique vers le haut.	Pour favoriser le temps d'activité possibilité de doubler le parcours et/ou de prévoir plusieurs entrées dans le parcours. Variantes : effectuer le parcours le plus rapidement possible, placer des observateurs tout le long du parcours pour noter les progrès sur une grille d'observation en fonction des indicateurs de réussite.

Je réussis quand :

→ **Je franchis l'obstacle.**

→ **Je garde le buste vertical et je lance les bras vers l'avant.**