

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

Le ~~L~~athlétisme à l'~~É~~cole

Sauter en élémentaire



2012

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

L'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 s'envoler vers le haut, loin vers l'avant, sans engin ou avec engin (perche, corde ...).

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, ...

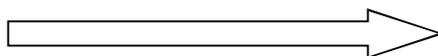
Le projet technique de l'élève se construira dans cette complexité d'expériences.

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 enchainements d'actions, coordination motrice).

Sauter loin (maternelle, cycle 2 et 3)

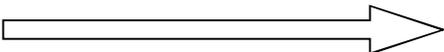
De



à

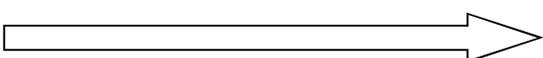
Maternelle	Cycle 2	Cycle 3
Sauter en enchaînant un élan* et une impulsion sans marquer d'arrêt. * L'élan n'est pas nécessairement une course.	Sauter en enchaînant course et impulsion sans rupture.	Accepter le déséquilibre pour acquérir et utiliser de la vitesse pour sauter.
Accepter l'envol pour sauter.	Donner une impulsion à un pied dans une zone d'appel pour sauter (s'envoler).	Avoir une impulsion optimale vers le haut et l'avant pour sauter.
Se réceptionner après le saut pour enchaîner une action simple (courir, rouler...).	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 d'élan 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 d'élan 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 l'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. - S'élever 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 d'élan 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 d'élan 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 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	→ Connaitre la longueur de sa course d'élan.
	L'élève piétine ou s'arrête devant la zone d'appel.	Appréhender l'envol (perte d'appuis).		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. → Arriver au plus près de la limite d'appel. → Enchaîner course et impulsion. → Regarder haut et loin.
	L'élève donne son impulsion hors de la zone d'appel.			SL-S5 Les foulards 1 SL-S6 Les foulards 2 SL-S7 Tête foulard	→ Rester « grand » lors de l'impulsion. → Regarder loin devant.
	L'élève est déséquilibré au moment de l'impulsion vers l'avant, l'arrière, le côté. L'élève ne s'aide pas de ses bras. L'élève regarde ses pieds.	Connaissance de la position des différentes parties de son corps durant le saut. Orientation du regard.			
Réception	L'élève tombe à la réception.	Appréhension de la réception Relâchement avant et pendant la réception.	Se réceptionner sur ses deux pieds.	SL-S8 Saute - Roule SL-S9 Réception SL-S6 Les foulards 2 SL-S10 Les 3 sauts	→ Conserver les bras en avant. → Se réceptionner sur ses pieds joints. → A la réception, poursuivre son mouvement vers l'avant.
	L'élève n'arrive pas sur ses deux pieds.	Jambes au même niveau à la réception.			

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.

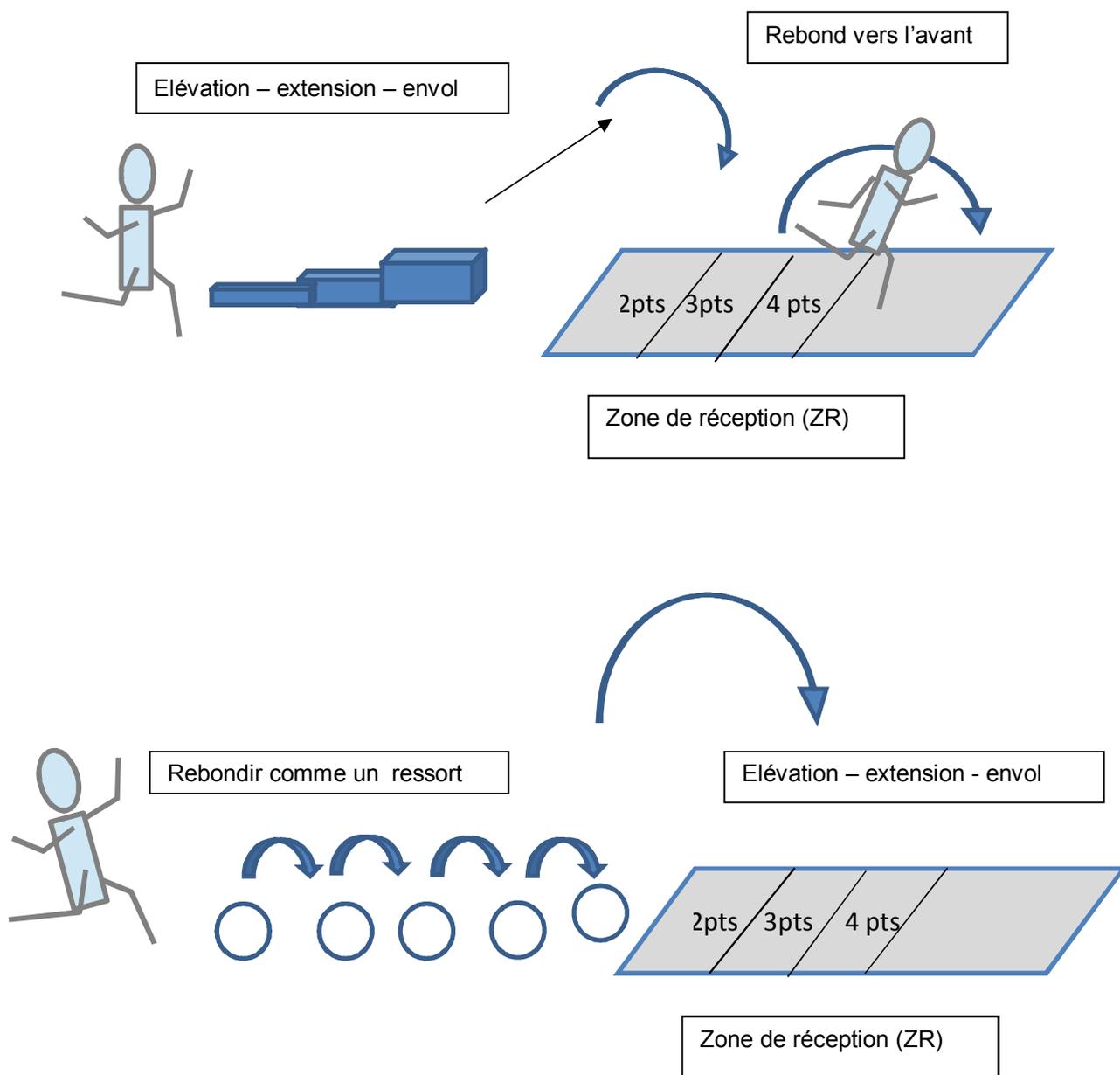
L'observation pour l'enseignant portera essentiellement sur :

- 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 envole-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

Nom : Prénom :	1er atelier				2ème atelier			
	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								

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

Le 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 s'envoler vers le haut, loin vers l'avant, sans engin ou avec engin (perche, corde ...).

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, ...

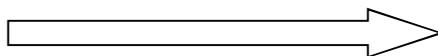
Le projet technique de l'élève se construira dans cette complexité d'expériences.

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)

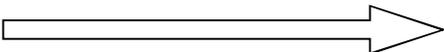
De



à

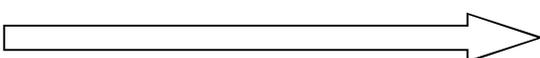
Maternelle	Cycle 2	Cycle 3
Sauter en enchaînant un élan* et une impulsion sans marquer d'arrêt. * L'élan n'est pas nécessairement une course.	Sauter en enchaînant course et impulsion sans rupture.	Accepter le déséquilibre pour acquérir et utiliser de la vitesse pour sauter.
Accepter l'envol pour sauter.	Donner une impulsion à un pied dans une zone d'appel pour sauter (s'envoler).	Avoir une impulsion optimale vers le haut et l'avant pour sauter.
Se réceptionner après le saut pour enchaîner une action simple (courir, rouler...).	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 d'élan 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 d'élan 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 l'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. - S'élever 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 :

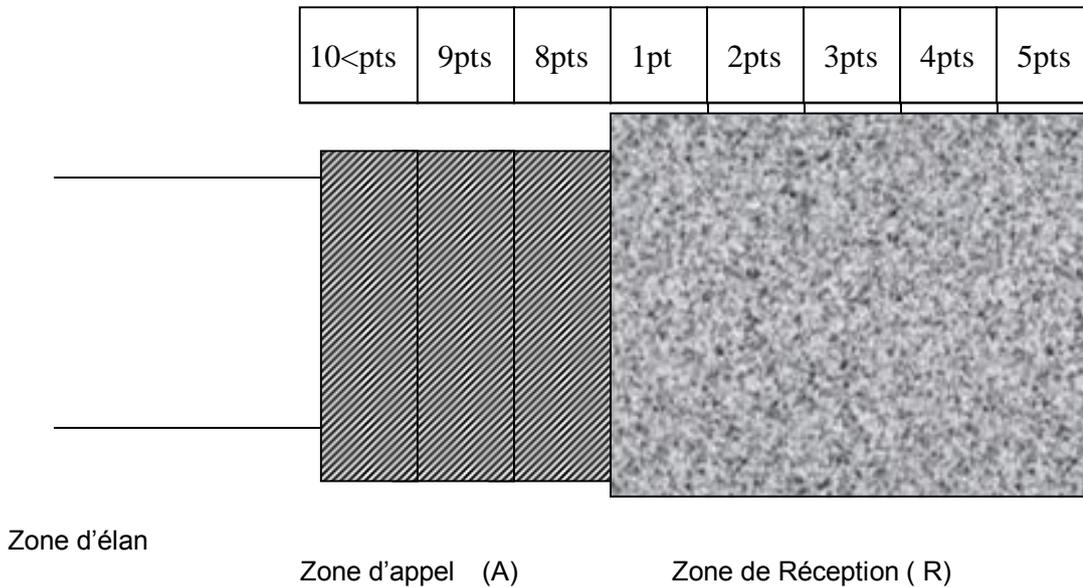
- Utiliser les salles ou les gymnases et les espaces extérieurs (cour de récréation, piste d'athlétisme, stade d'athlétisme, fosse à sable couverte).
- Pour aider les élèves à connaître et contrôler leurs performances, il est important, dans un premier temps, de multiplier les repères spatiaux. Petit 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 d'élan 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 d'élan 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. Accepter le déséquilibre pour acquérir et utiliser sa vitesse pour sauter.	SL-S1 Rythme SL-S2 L'hippodrome SL-S3 Elan	→ Connaître la longueur de sa course d'élan. → Conserver la vitesse tout au long de sa course d'élan.
	L'élève ralentit avant de donner l'impulsion.	Conserver la vitesse créée pour sauter.			
Impulsion	L'élève, entraîné par sa vitesse, ne donne plus d'impulsion.	Trouver sa vitesse optimale permettant de donner une impulsion.			
	L'élève n'est pas sur son bon pied d'appel.	Régularité des foulées dans la course d'élan.	Avoir une impulsion optimale vers le haut et l'avant.	SL-S4 L'escalier SL-S5 Les foulards 1	→ Connaître et utiliser toujours son même pied d'appel. → Arriver dans la zone d'appel. → Enchaîner course et impulsion. → Regarder haut et loin.
	L'élève donne son impulsion hors de la zone d'appel. <i>(au cycle 3 la zone d'appel est réduite)</i>	Méconnaissance de son pied d'appel. Utiliser sa vitesse pour donner une impulsion efficace.			
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 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 d'élan 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.

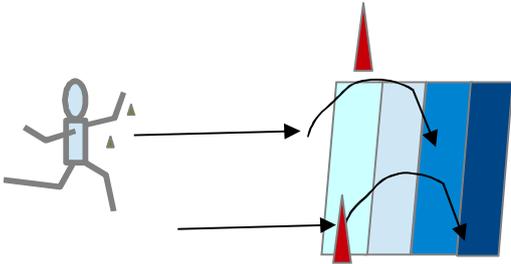
Fiche évaluative

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 :

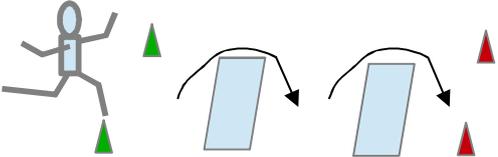
→ **Je connais la longueur de ma course d'élan.**

→ **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'élaner 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 :

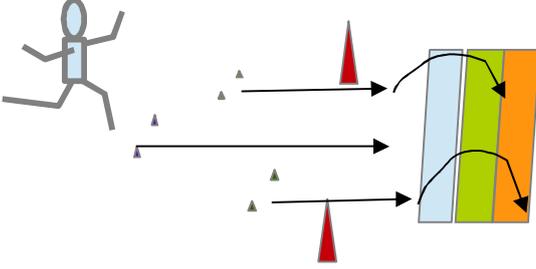
→ **Je connais la longueur de ma course d'élan.**

→ **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 :

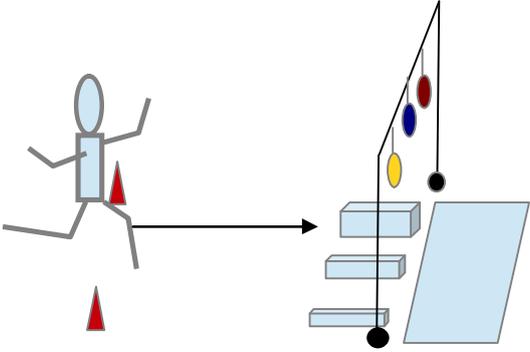
→ **Je connais la longueur de ma course d'élan.**

→ **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** »

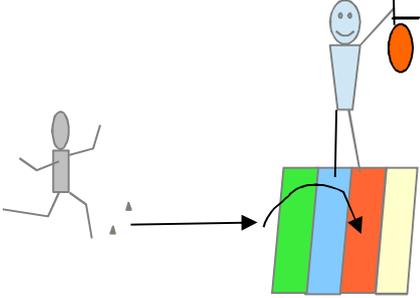
SL-S4 L'escalier

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> 	<p>« Touche les ballons suspendus. »</p>	<p>L'élève touche le ballon. <i>Cycle 3 : l'élève annonce la couleur du ballon</i></p>	<p>Regarder loin et haut pour aller loin.</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-S5 Les foulards 1

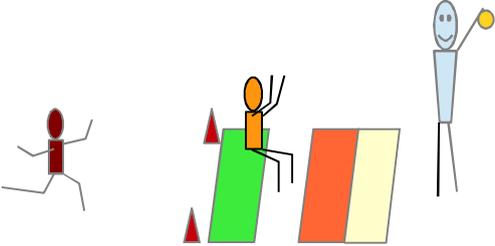
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Plusieurs couloirs, des observateurs. L'enseignant ou l'élève montre un foulard (couleur) au moment de l'impulsion.</p> 	<p>« Saute de la zone d'appel et donne la couleur du foulard. »</p>	<p>Donne la bonne couleur. Met le pied dans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

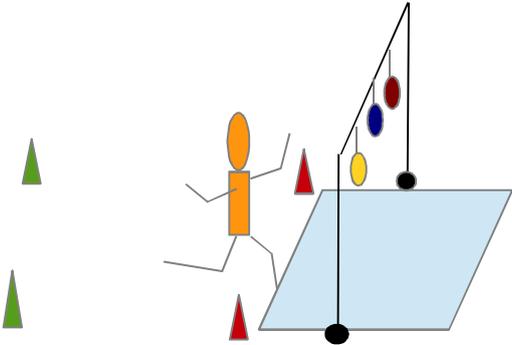
à : « **L'élève produit une impulsion vers le haut et vers l'avant** »

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 :

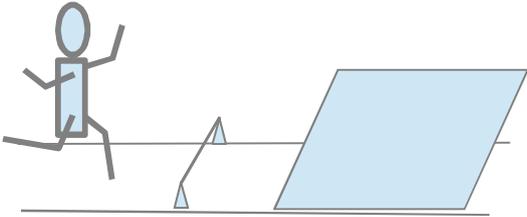
→ **Je regarde loin et haut durant le saut.**

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> 	<p>« Saute et touche le foulard avec la tête. »</p>	<p>L'élève produit une impulsion vers le haut.</p>	<p>Regarder loin et haut lors de la suspension.</p>

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 affaissement 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>

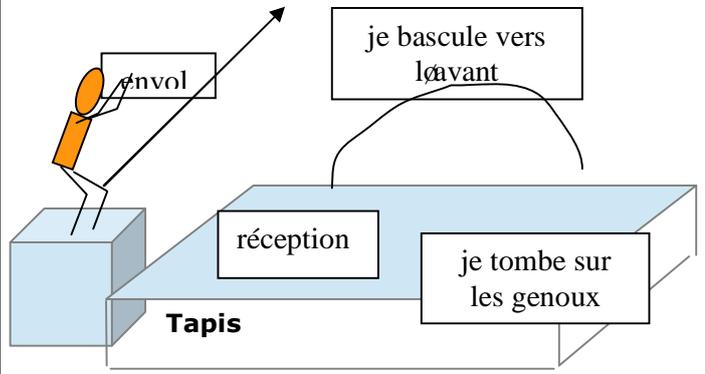
Je réussis quand :

→ Je me réceptionne sur mes pieds joints.

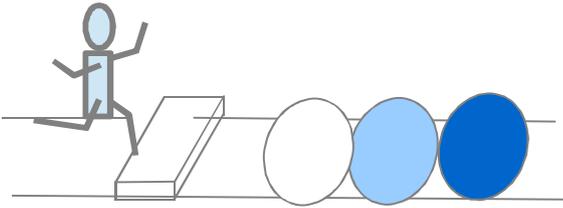
→ Je poursuis mon mouvement vers l'avant à la réception.

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> 	<p>« Envole-toi le plus longtemps possible dans la zone. »</p>	<p>L'élève est capable d'enchaîner le mouvement vers l'avant à la réception.</p>	<p>Le plinth ou tremplin prolonge le « temps d'envol », ce qui permet à l'élève d'organiser sa position.</p>

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.**

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

Éthlétisme à 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 s'envoler vers le haut, loin vers l'avant, sans engin ou avec engin (perche, corde ...).

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, ...

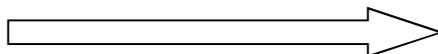
Le projet technique de l'élève se construira dans cette complexité d'expériences.

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)

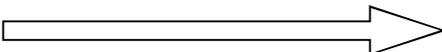
De



à

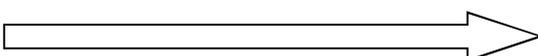
Maternelle	Cycle 2	Cycle 3
Sauter en enchaînant un élan* et une impulsion sans marquer d'arrêt. * L'élan n'est pas nécessairement une course.	Sauter en enchaînant course et impulsion sans rupture.	Accepter le déséquilibre pour acquérir et utiliser de la vitesse pour sauter.
Accepter l'envol pour sauter.	Donner une impulsion à un pied dans une zone d'appel pour sauter (s'envoler).	Avoir une impulsion optimale vers le haut et l'avant pour sauter.
Se réceptionner après le saut pour enchaîner une action simple (courir, rouler...).	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 d'élan 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 d'élan 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 l'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. - S'élever 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

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 :

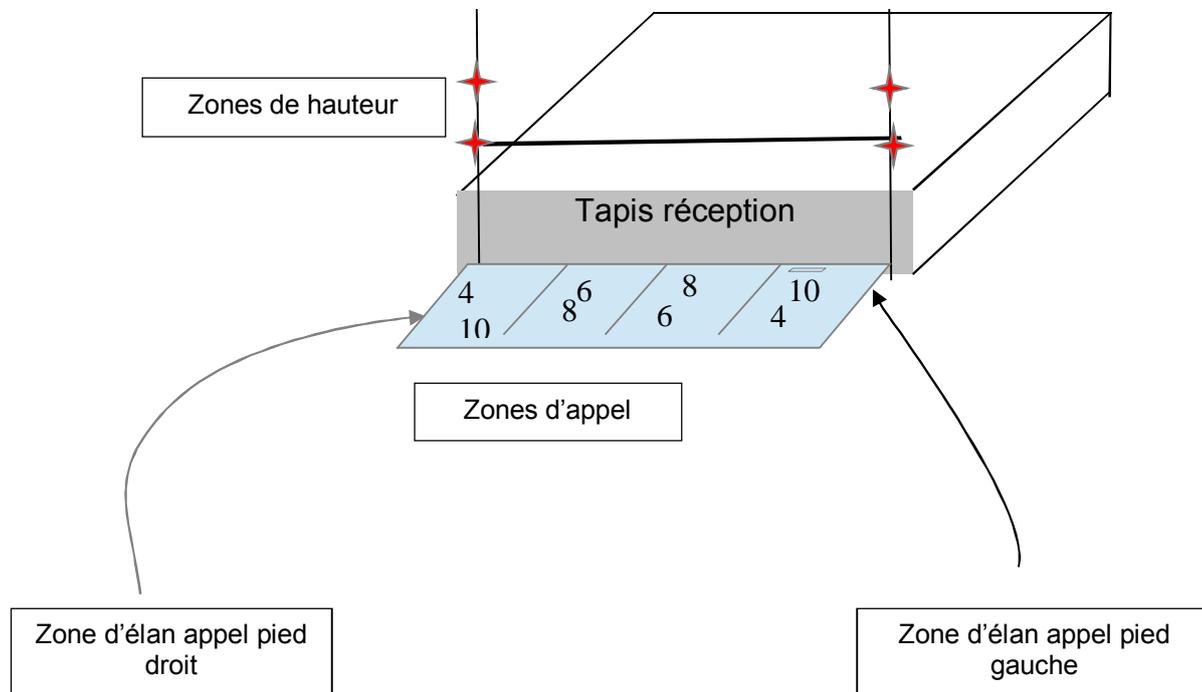
- Utiliser les salles ou les gymnases et les espaces extérieurs (cour de récréation, piste d'athlétisme, stade d'athlétisme, fosse à sable couverte).
- Pour aider les élèves à connaître et contrôler leurs performances, il est important, dans un premier temps, de multiplier les repères spatiaux. Petit 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 d'élan 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'induise pas la même longueur de course d'élan 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 HAUT : Cycle 3 È CE2/CM1/CM2

Passer de « ~~s~~élancer 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'élan	L'élève piétine ou s'arrête devant la zone d'appel.	Avoir une course ou un élan régulier (foulées régulières).	Enchaîner course d'élan et impulsion sans rupture. Pour cela, limiter la course d'élan à 4 ou 5 appuis (au-delà : difficulté à produire un appel vers le haut).	SH-S1 Les courses d'élan		
	L'élève ralentit avant de donner l'impulsion	Conserver la vitesse créée pour sauter haut.		SH-S2 Obstacles		
Impulsion	L'élève, entraîné par son élan, ne donne plus d'impulsion.	Trouver sa vitesse optimale pour donner une impulsion vers le haut.	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		<input type="checkbox"/> Garder le buste vertical et lancer les bras vers l'avant.
	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.		SH-S4 Les zones d'appel		
	L'élève ne s'aide pas des bras pour s'envoler vers le haut.	Régularité des foulées dans la course d'élan. Méconnaissance de son pied d'appel.		SH-S5 Le tremplin		
	L'élève cherche son pied d'appel pour donner une impulsion.	L'utilisation de son élan pour donner une impulsion efficace (distance adéquate par rapport à la cible à atteindre).				
	L'élève donne son impulsion hors de la zone d'appel.					

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 :

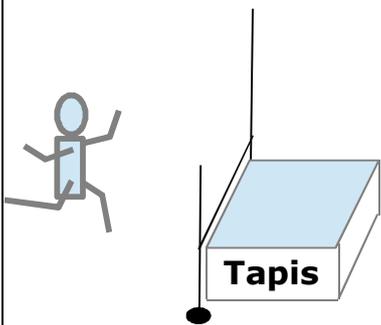
- l'enchaînement de l'élan et du saut (zone d'appel)
- l'utilisation du même pied d'appel
- la trajectoire d'envol (impulsion énergétique vers le haut)
- la zone de réception qui ne doit pas être trop éloignée de la zone d'impulsion (privilégier l'élévation vers le haut plutôt que le saut rasant).

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 s'arrête devant la zone d'appel »
à : « **l'élève enchaîne course et impulsion sans rupture** »

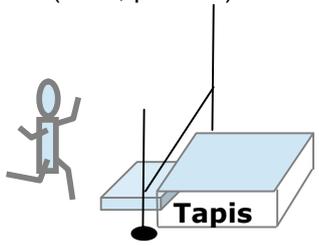
SH-S1 Courses d'élan

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>« Essayez de sauter haut en variant de la trajectoire de la course d'élan. » « 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 s'arrête devant la zone d'appel »
à : « L'élève enchaîne course et impulsion sans rupture »

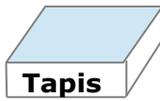
SH-S2 Obstacles

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, plinth...) 	« Franchissez les obstacles. »	L'élève parvient à franchir les obstacles soit sur un appel pieds joints soit sur appel sur un pied. L'élève s'engage dans le saut avec confiance.	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 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-S3 Les objets suspendus

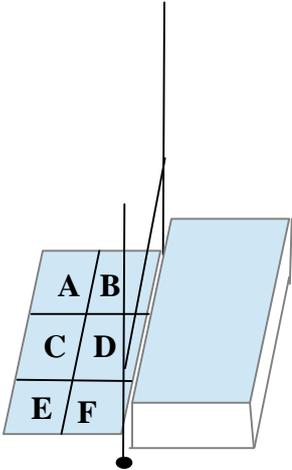
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un objet suspendu en hauteur.</p> 	« Saute haut pour toucher l'objet avec différentes parties du corps (tête, main, coude, ...). »	L'élève parvient à toucher l'objet à plusieurs reprises.	L'élève garde le buste vertical et lance les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

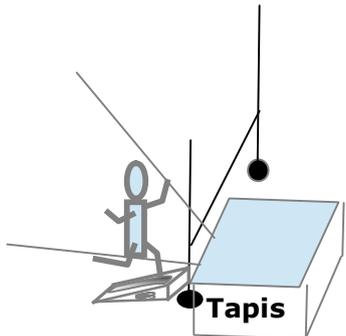
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Définir plusieurs zones d'appel à différentes distances de l'élastique.</p> 	<p>« Trouve la zone d'appel qui permet le saut optimal. »</p>	<p>L'élève parvient à déterminer la zone d'appel et utilise systématiquement le même pied d'appel.</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. » « 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 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-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.	<p>Pour favoriser le temps d'activité possibilité de doubler le parcours et/ou de prévoir plusieurs entrées dans le parcours.</p> <p>Variante : 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.</p>

Je réussis quand :

→ **Je franchis l'obstacle.**

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

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

~~L~~athlétisme à l'~~E~~cole

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 s'envoler vers le haut, loin vers l'avant, sans engin ou avec engin (perche, corde ...).

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, ...

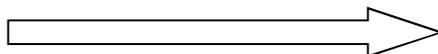
Le projet technique de l'élève se construira dans cette complexité d'expériences.

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)

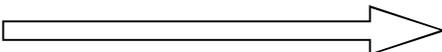
De



à

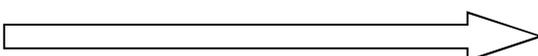
Maternelle	Cycle 2	Cycle 3
Sauter en enchaînant un élan* et une impulsion sans marquer d'arrêt. * L'élan n'est pas nécessairement une course.	Sauter en enchaînant course et impulsion sans rupture.	Accepter le déséquilibre pour acquérir et utiliser de la vitesse pour sauter.
Accepter l'envol pour sauter.	Donner une impulsion à un pied dans une zone d'appel pour sauter (s'envoler).	Avoir une impulsion optimale vers le haut et l'avant pour sauter.
Se réceptionner après le saut pour enchaîner une action simple (courir, rouler...).	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 d'élan 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 d'élan 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 l'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. - S'élever 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

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 d'élan 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 d'élan pour tous.
- En termes d'exigence, on privilégie les zones d'appel plutôt que les lignes (tolérance d'erreur) lors des situations d'apprentissage.

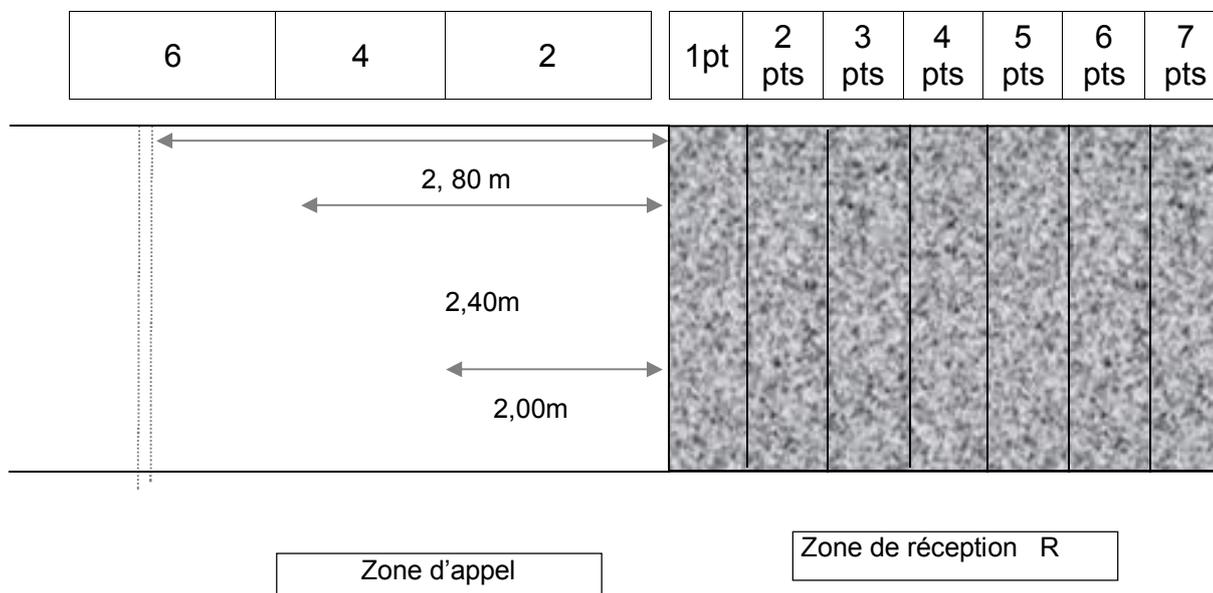
MULTIBONDS : cycle 3 È CE2/CM1/CM2

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 <i>(situations décrites dans doc Sauter loin)</i></p>	<p>→Connaître la longueur de sa course d'élan.</p> <p>→Conservé 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 <i>(situations décrites dans doc Sauter loin)</i></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.	Enchaîner des bonds réguliers en restant équilibré pendant l'ensemble du saut.	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'écrasement au sol : recherche d'un pied actif pour rebondir.	Rebondir.		
		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 <i>(situations décrites dans doc Sauter loin)</i>	→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 « l'écrasement ».
- 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.

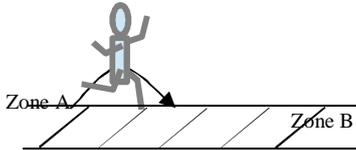
Fiche évaluative

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 s'écrase 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>The diagram shows a runner in a blue shirt and black shorts running on a track. The track is divided into two zones: Zone A at the start and Zone B at the end. A plot is marked on the track between the two zones. An arrow indicates the direction of the runner's path.</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>

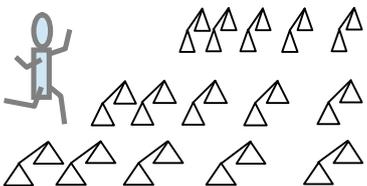
Je réussis quand :

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

De « l'élève fait une enjambée lors du premier bond et s'écrase 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> 	<p>« Franchis les obstacles en prenant un appui entre chaque obstacle. »</p>	<p>L'élève adapte le franchissement en fonction de l'espacement entre les obstacles.</p>	<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>

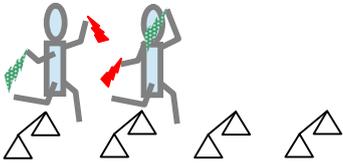
Je réussis quand :

→ **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 s'écrase 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 s'écrase 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" data-bbox="113 875 485 1245"> <thead> <tr> <th data-bbox="113 875 328 938">Forme</th> <th data-bbox="328 875 485 938">Résultat</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="113 938 328 1070"></td> <td data-bbox="328 938 485 1070"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="113 1070 328 1135"></td> <td data-bbox="328 1070 485 1135"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="113 1135 328 1245"></td> <td data-bbox="328 1135 485 1245"></td> </tr> </tbody> </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 de saut et sans arrêt.**