

## Sauter (loin)

Au fil des séances, les élèves seront amenés à explorer différents sauts de manière à trouver une procédure personnelle leur permettant de sauter de plus en plus loin.

Le parcours de sauts évoluera au fil du temps : lattes de plus en plus éloignées, forme, longueur du parcours, nombre d'agrès...

### Informations générales



Objectif

- **Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir.**  
- **Courir, sauter, lancer de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis.**



Relation avec les programmes

■ **Cycle 1 - Programme 2015**

- Courir, sauter, lancer de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis.
- Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir.



Auteur

M. VERGÈS



Licence

Créative Commons - liberté de reproduire, distribuer et communiquer cette création au public sous conditions : citation de la paternité, pas d'utilisation commerciale, pas de modification.

### Déroulement des séances

- **Séance 1** : Multi-sauts (30 min)
- **Séance 2** : Parcours de sauts (35 min)
- **Séance 3** : Parcours de sauts (35 min)
- **Séance 4** : Parcours de sauts (35 min)
- **Séance 5** : Parcours de sauts (35 min)

Objectif(s) de  
séance

**- Enchaîner, dans la continuité, une succession d'actions différentes en respectant les contraintes de réalisation ou les critères de réussite proposés.**

**30 minutes**  
(4 phases)


Matériel

Salle de motricité  
Cordes à sauter  
Cerceaux

### 1. Echauffement

 (collectif) | entraînement | **5 min.**

Courir pendant la musique => statues à l'arrêt de la musique (debout, mains par terre, à deux).

Faire l'élastique (tout mou) : épaules, poignets, cou.

Mini-sauts : s'accroupir puis sauter, sauts sur place.

### 2. Sauts d'animaux

 (collectif) | recherche | **10 min.**

Au signal, vous traverserez la salle en imitant l'animal que je vais vous annoncer.

- lapin => sauts accroupis
- kangourous => pieds joints
- grenouille => accroupis + saut haut
- crabe => pas chassés
- kangourou avec une jambe cassée => cloche pied
- kangourou à l'envers => en arrière

### 3. Sauts fixes/en avant

 (demi-classe) | recherche | **10 min.**

On va se partager en deux groupes et on échangera dans 5 minutes.

Ici je vous demande d'être des statues qui font de la corde à sauter (= pas de déplacement ; dans les cerceaux)

Ici vous devez traverser les rivières en sautant seulement dans les cerceaux ou sur les ronds.

Echange au bout de 5 minutes

### 4. Retour au calme





 (collectif) | remédiation | **5 min.**

Chacun va s'allonger par terre sans toucher les copains : on est une boule de feu et ça peut les blesser.



La boule de feu s'étale par terre et se transforme en eau.

On devient une flaque, tout liquide.

Notes :

 Objectif(s) de séance	<p><b>- Enchaîner, dans la continuité, une succession d'actions différentes en respectant les contraintes de réalisation ou les critères de réussite proposés.</b></p> <p><b>- Anticiper et mettre en œuvre un projet d'action en fonction des effets ou des résultats obtenus afin d'atteindre le but recherché.</b></p>	 <b>35 minutes</b> (5 phases)
 Matériel	Cour élémentaire Cerceaux x 5-6 Lattes x 12 Saut en hauteur = 10 plots + 5 barres 6 ronds plats 10 cordes à sauter 1 corde plate 4 plots	
 Remarques	Prévenir les parents pour que les enfants soient bien chaussés et vêtus	

### 1. Echauffement

 (collectif) | entraînement |  **5 min.**

Courir sur la musique => statue quand la musique s'arrête (debout, mains par terre, sur un pied)

Faire l'élastique : épaules, poignets, cou

Sauts sur place : pieds joints, talon-fesses, accroupis puis sauter

### 2. Parcours de sauts

 (individuel) | découverte |  **10 min.**

J'ai installé un parcours avec plein de matériel : des ronds plats, des cerceaux, des barres en hauteur, des lattes, des cordes à sauter...

Je vous demande de réaliser le parcours en sautant à chaque fois que vous voyez du matériel.

Quelles sont les règles de sécurité que vous devrez respecter ?

=> ne pas bousculer/pousser quelqu'un

=> faire attention aux camarades

### 3. Parcours de sauts avec une ombre



 (binômes) | recherche |  **10 min.**

On va refaire le parcours, mais cette fois deux par deux.

Il y a un commandant de bord : il commence et décide de la façon de sauter à chaque fois.



Il y a un copieur qui fait tout ce que fait le commandant de bord.

### 4. Rangement

 (individuel) | remédiation |  **5 min.**

Chaque enfant ramasse 2 objets et on va les ranger en salle de motricité.

### 5. Retour au calme

 (individuel) | remédiation |  **5 min.**

On s'allonge sans toucher les copains.

On est des boules de feu.


On devient liquide, comme de l'eau, comme une flaque, on s'étale.


Notes :




 Objectif(s) de séance

**- Enchaîner, dans la continuité, une succession d'actions différentes en respectant les contraintes de réalisation ou les critères de réussite proposés.**  
**- Anticiper et mettre en œuvre un projet d'action en fonction des effets ou des résultats obtenus afin d'atteindre le but recherché.**

 **35 minutes**  
(5 phases)



 Matériel

Cour élémentaire  
Cerceaux x 5-6  
Lattes x 12  
Saut en hauteur = 10 plots + 5 barres  
6 ronds plats  
10 cordes à sauter  
1 corde plate  
4 plots  
10 foulards

 Remarques

Prévenir les parents pour que les enfants soient bien chaussés et vêtus

### 1. Echauffement

 (collectif) | entraînement |  **5 min.**

Courir sur la musique => statue quand la musique s'arrête (debout, mains par terre, sur un pied)

Faire l'élastique : épaules, poignets, cou

Sauts sur place : pieds joints, talon-fesses, accroupis puis sauter

### 2. Parcours de sauts

 (individuel) | découverte |  **10 min.**

J'ai installé le même parcours que la dernière fois.

Je vous demande de réaliser le parcours en sautant à chaque fois que vous voyez du matériel. Attention, vous devez essayer de changer de saut à chaque fois.

Souvenez-vous des sauts des animaux : accroupis, en avant, sur un pied, en arrière...

Quelles sont les règles de sécurité que vous devrez respecter ?

=> ne pas bousculer/pousser quelqu'un

=> faire attention aux camarades

### 3. Parcours de sauts avec une ombre

 (binômes) | recherche |  **10 min.**



On va refaire le parcours, mais cette fois deux par deux.

Il y a un commandant de bord : il commence et décide de la façon de sauter à chaque fois.

Il y a un copieur qui fait tout ce que fait le commandant de bord.



Vous devez tout le temps tenir le foulard qui vous attache.

### 4. Rangement

 (individuel) | remédiation |  **5 min.**

Chaque enfant ramasse 2 objets et on va les ranger en salle de motricité.

### 5. Retour au calme





 (individuel) | remédiation |  **5 min.**

On s'allonge sans toucher les copains.

On est des boules de feu.


On devient liquide, comme de l'eau, comme une flaque, on s'étale.

Notes :

 Objectif(s) de séance	<p><b>- Enchaîner, dans la continuité, une succession d'actions différentes en respectant les contraintes de réalisation ou les critères de réussite proposés.</b></p> <p><b>- Anticiper et mettre en œuvre un projet d'action en fonction des effets ou des résultats obtenus afin d'atteindre le but recherché.</b></p>	 <b>35 minutes</b> (5 phases)
 Matériel	Cour élémentaire Cerceaux x 5-6 Lattes x 12 Saut en hauteur = 10 plots + 5 barres 6 ronds plats 10 cordes à sauter 1 corde plate 4 plots 10 foulards	
 Remarques	Prévenir les parents pour que les enfants soient bien chaussés et vêtus	

### 1. Echauffement



(collectif) | entraînement |  **5 min.**

Courir sur la musique => statue quand la musique s'arrête (debout, mains par terre, sur un pied)

Faire l'élastique : épaules, poignets, cou

Sauts sur place : pieds joints, talon-fesses, accroupis puis sauter

### 2. Parcours de sauts



(individuel) | découverte |  **10 min.**

J'ai installé le même parcours que la dernière fois.

Aujourd'hui on va être des crabes : on va faire le parcours en se déplaçant seulement sur le côté.

Attention de ne bien regarder où vous allez !

Quelles sont les règles de sécurité que vous devrez respecter ?

=> ne pas bousculer/pousser quelqu'un

=> faire attention aux camarades

### 3. Parcours de sauts avec une ombre




(binômes) | recherche |  **10 min.**

Je vous demande de réaliser le parcours.

J'ai installé des étiquettes qui vous montreront comment sauter, je vous demande de les respecter.

### 4. Rangement




(individuel) | remédiation |  **5 min.**

Chaque enfant ramasse 2 objets et on va les ranger en salle de motricité.

### 5. Retour au calme



(individuel) | remédiation |  **5 min.**

On s'allonge sans toucher les copains.

On est des boules de feu.





On devient liquide, comme de l'eau, comme une flaque, on s'étale.

Notes :





**5****Parcours de sauts**

 Objectif(s) de séance	<p><b>- Enchaîner, dans la continuité, une succession d'actions différentes en respectant les contraintes de réalisation ou les critères de réussite proposés.</b></p> <p><b>- Anticiper et mettre en œuvre un projet d'action en fonction des effets ou des résultats obtenus afin d'atteindre le but recherché.</b></p>	 <b>35 minutes</b> (5 phases)
 Matériel	Cour élémentaire Cerceaux x 5-6 Lattes x 12 Saut en hauteur = 10 plots + 5 barres 6 ronds plats 10 cordes à sauter 1 corde plate 4 plots 10 foulards	
 Remarques	Prévenir les parents pour que les enfants soient bien chaussés et vêtus	

**1. Echauffement**
 (collectif) | entraînement |  **5 min.**

Courir sur la musique => statue quand la musique s'arrête (debout, mains par terre, sur un pied)

Faire l'élastique : épaules, poignets, cou

Sauts sur place : pieds joints, talon-fesses, accroupis puis sauter

**2. Parcours de sauts**
 (individuel) | découverte |  **10 min.**



J'ai installé le même parcours que la dernière fois.

Aujourd'hui on va être des crabes : on va faire le parcours en se déplaçant attachés par deux.

Quelles sont les règles de sécurité que vous devrez respecter ?



=> ne pas bousculer/pousser quelqu'un

=> faire attention aux camarades



**3. Parcours de sauts avec une ombre**
 (binômes) | recherche |  **10 min.**

Je vous demande de réaliser le parcours.

J'ai installé des étiquettes qui vous montreront comment sauter, je vous demande de les respecter. Attention, je vais les changer souvent, soyez bien attentifs !

**4. Rangement**
 (individuel) | remédiation |  **5 min.**

Chaque enfant ramasse 2 objets et on va les ranger en salle de motricité.

**5. Retour au calme**
 (individuel) | remédiation |  **5 min.**

On s'allonge sans toucher les copains.

On est des boules de feu.

On devient liquide, comme de l'eau, comme une flaque, on s'étale.

Notes :

