

# Sauts en athlétisme



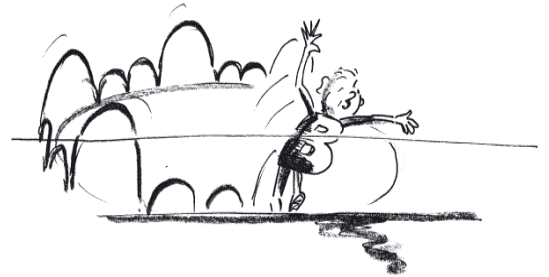
## Objectifs

### 3-4P

- ⇒ J'ai réussi à sauter dans une suite de cerceaux (Etiquette N°2, 3P)
- ⇒ J'ai réussi à sauter haut (Etiquette N°12, 4P)

### 5-6P

- ⇒ Enchaîner des sauts de manière rythmée (CM22/5.2)
- ⇒ Franchir 4 bancs avec des écarts différents (CM22/6.2)
- ⇒ Sauter en hauteur avec un appel (CM23/5.23)



# Fiches et carnet d'évaluation

## 12. J'ai réussi à sauter haut...



- (A) pour toucher un objet suspendu (aux anneaux)
- (AA) en prenant l'élan sur un pied
- (LA) en prenant l'élan sur un pied et en franchissant un élastique

## 2. J'ai réussi à sauter dans une suite de cerceaux...



- (A) à pieds joints
- (AA) sur une jambe (gauche ou droite)
- (LA) en utilisant le bon pied en fonction de la couleur du cerceau

1 <sup>er</sup> SEMESTRE		2 <sup>e</sup> SEMESTRE	
ÉVALUATION <small>Emplacement pour l'étiquette</small>	ÉVALUATION <small>Emplacement pour l'étiquette</small>	ÉVALUATION <small>Emplacement pour l'étiquette</small>	ÉVALUATION <small>Emplacement pour l'étiquette</small>
ÉVALUATION <small>Emplacement pour l'étiquette</small>	ÉVALUATION <small>Emplacement pour l'étiquette</small>	ÉVALUATION <small>Emplacement pour l'étiquette</small>	ÉVALUATION <small>Emplacement pour l'étiquette</small>
Remarque(s): _____ _____		Remarque(s): _____ _____	
SIGNATURES Enseignant-e: _____ Un des parents: _____ <small>(ou son/sa représentant-e)</small>		SIGNATURES Enseignant-e: _____ Un des parents: _____ <small>(ou son/sa représentant-e)</small>	



### BULLETIN D'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE (5e année),

### 1er SEMESTRE

Veuillez choisir l'été blissement dans le liste...

<u>NOM</u>	<u>PRENOM</u>	ENSEIGNANT-E :	<u>CLASSE</u>
------------	---------------	----------------	---------------

<p style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;"><b>CM22/5.2</b></p> <p style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">Enchaîner des sauts de manière rythmée...</p> <div style="text-align: right;"> </div> <p>E R: en respectant la correspondance pied-cerceau BR: en respectant la correspondance pied-cerceau sans s'arrêter TBR: en respectant la correspondance pied-cerceau-bras (même côté) sans s'arrêter</p>	<p style="background-color: #4caf50; color: white; padding: 2px;"><b>CM23/5.23</b></p> <p style="background-color: #4caf50; color: white; padding: 2px;">Sauter en hauteur en technique «ciseaux» avec un appel...</p> <div style="text-align: right;"> </div> <p>E R: sur un pied BR: sur le pied gauche et le pied droit TBR: enchaîner 3x sur chaque pied</p>	<p style="background-color: #4caf50; color: white; padding: 2px;"><b>CM21/5.1</b></p> <p style="background-color: #4caf50; color: white; padding: 2px;">Courir son âge en minutes sans marcher ni s'arrêter.</p> <div style="text-align: right;"> </div> <p>Réussi Entraîné</p>
<p style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;"><b>CM24/5.16</b></p> <p style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">Lancer et rattraper une balle contre un couvercle de caisse incliné, 3x main droite et 3x main gauche...</p> <div style="text-align: right;"> </div> <p>E R: à une distance de 1 mètre BR: à une distance de 2 mètres TBR: à une distance de 3 mètres</p>	<p style="background-color: #4caf50; color: white; padding: 2px;"><b>CM22/6.2</b></p> <p style="background-color: #4caf50; color: white; padding: 2px;">Franchir 4 bancs avec des écarts différents en variant le nombre de foulées entre chaque banc.</p> <div style="text-align: right;"> </div> <p>Réussi Entraîné</p>	<div style="background-color: #4caf50; height: 20px; width: 100%;"></div> <div style="background-color: #ccc; height: 100px; width: 100%;"></div>

#### COMMENTAIRE :

Signature d'un parent (ou de son-sa représentant-e légal-e) : \_\_\_\_\_ Signature de l'enseignant-e : \_\_\_\_\_



**3-4P**  
**Matériel nécessaire :** cerceaux, cordes, sautoirs, élastiques, caisson, tremplin, tapis divers

**Jardin de sauts**

Construire avec le matériel à disposition différents obstacles à franchir en sautant.

Au signal changer la règle :

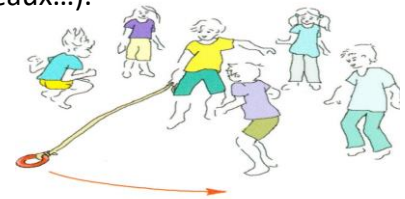
Je saute toujours avec le pied gauche/droit, accélère avant de sauter, réception sur un pied, deux pieds, avec demi-tour...

Le guide : Je suis et imite mon partenaire dans ses déplacements puis nous inversons nos rôles au signal.



**Faucheuse**

Je dois éviter la faucheuse qui tourne au sol en sautant à chaque passage. Si je suis touché je dois réaliser ma pénalité (corde à sauter, sauts pieds joints, cerceaux...).



**Anneaux olympiques**



Sauter dans les cerceaux en rythme en respectant l'ordre de positionnement. Pied droit dans le cerceau à droite et pied gauche dans le cerceau de gauche. Attention si deux cerceaux sont posés l'un à côté de l'autre, il faut poser simultanément ses deux pieds.

Variante : - Guide ; je reproduis l'enchaînement de saut de mon guide

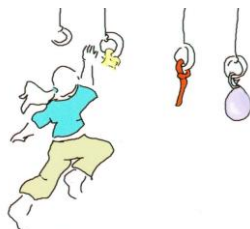


**Toujours plus haut**

Toucher les éléments suspendus sur les anneaux avec une zone d'élan, lorsque je réussis je peux passer au niveau suivant.

Variante :

- Faire passer une balle de tennis entre les anneaux/cerceaux.
- Toucher avec le pied
- Compter les points en fonction de la hauteur, concours par équipe





### Epreuve combinée

Enchaîner une épreuve de course et un saut (nauteur, longueur ou variante).

Après chaque tour de terrain, les élèves doivent essayer un saut

Se concentrer avec un arrêt devant la zone d'élan avant chaque saut.



### Colle toujours !

Concours de saut en hauteur, les élèves doivent tenter d'aller coller un post it le plus haut possible sur le mur.

- Variante :
- Utiliser une zone d'élan avec un tapis contre le mur
  - En équipe, l'une colle à tour de rôle et l'autre tente de tout décoller
  - Course d'élan incurvée, post it tenu avec la main extérieure



Jeu

### A l'abordage

Les élèves doivent essayer de sauter sur le gros tapis sans se faire toucher par les chasseurs.

Imposer un périmètre dans laquelle les chasseurs ne peuvent plus toucher les joueurs.



5-6P



Matériel nécessaire : cônes, assiette, cordes, tremplin, caisson, tapis



### Course à deux

Courir avec un partenaire qui exerce une résistance sur nous afin de nous ralentir.

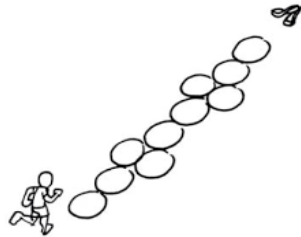
Le partenaire peut être au sol et tient une corde que le coureur passe autour de la taille.



### Cerceaux synchro

Traverser la rangée de cerceau en suivant l'enchaînement imposé par l'enseignant (correspondance pied/position du cerceau ou pied/couleur de cerceau).

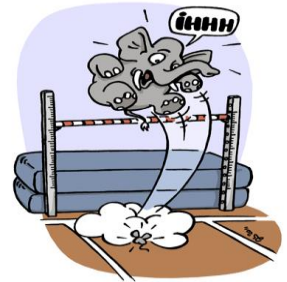
Variante : - Je saute au rythme de la musique  
- Je synchronise les bras et les jambes (un pied un bras, deux pieds deux bras)



### Classique élastique

Sauter par-dessus un élastique fixé de biais afin de choisir sa hauteur. Réussite si les pieds passent par-dessus l'élastique.

Variante : - course d'élan incurvée  
- tremplin/caisson pour surélever le dernier appui



### Toile d'araignée

Sauter sans toucher les élastiques à travers la toile d'araignée composée par les élastiques (utiliser poteaux, caisson...).



Renforcement

### Concours de la plus haute tour

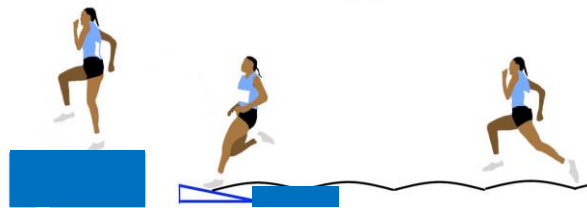
Sauter en atterrissant sur un caisson en position assise, chaque joueur peut choisir la hauteur qui lui convient. Si le saut est validé, le joueur additionne sa hauteur pour son équipe.

Variante : Se coucher sur une montagne de tapis, saut en longueur sur un gros tapis.

### Tremplin Fusée

Les élèves prennent la course d'élan de face puis saute en faisant la fusée qui décolle (vers le haut et l'avant). Le tremplin doit être précédé d'un élément surélevé afin de favoriser la pose active du pied d'appel.

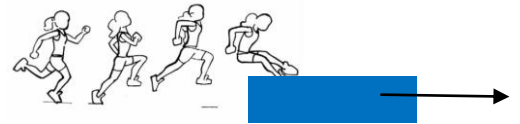
Variante : à la réception dans le tapis, je m'appuie sur la jambe libre pour faire un demi-tour et finir à plat dos.



### Tapis glissant

Par équipe les élèves doivent faire avancer le gros tapis (retourné sur le côté plus lisse) en sautant dessus sur les fesses. Le but est de faire avancer son tapis plus vite que celui de l'adversaire.

Variante : Passer par deux, franchir une ligne avant l'autre équipe, 3 sauts par joueur pour faire avancer le plus loin possible.



### Organisation

- Travailler dans la largeur en extérieur pour augmenter le temps de répétition
- La course d'élan de vos élèves doit être brève
- Matérialiser le changement de rythme (lattes en plastiques, cerceaux...)
- Veiller à ce que les deux derniers appuis soient à la même hauteur lorsque vous utilisez un tremplin/caisson.

### Sources

- Mobile sport, Cahier pratiques 60

[http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/10/praxis\\_2009\\_60\\_springen\\_f.pdf](http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/10/praxis_2009_60_springen_f.pdf)

- Patrick Léger, responsable pôle espoir Dijon,

[http://www.athle.fr/pdf/athle\\_jeunes/n4/saut\\_en\\_hauteur\\_patrick\\_leger.pdf](http://www.athle.fr/pdf/athle_jeunes/n4/saut_en_hauteur_patrick_leger.pdf)

- Fiches pédagogiques cycle 1 (N° 44, 46-50) et cycle 2 (46-50)

- Pespteam

<http://www.pespteam.com/viewforum.php?f=66>

Annexe - Ateliers en image

