SAUTER

POINTS CLÉS

- **Rythme de l'élan**
  Un long pas, puis un contact bref sur l'avant dernier appui avant l'appel.

- **Utiliser les deux pieds d'impulsion**

- **Pose du pied**
  Pas les talons au sol. Une attaque active du pied (griffer le sol)

- **Extension complète du corps**

EVALUATION

CM23/5.19

Sauter en longueur avec un appel sur un pied.

Réussi
Entraîné

CM23/5.23

Sauter en hauteur en technique «ciseaux» avec un appel…

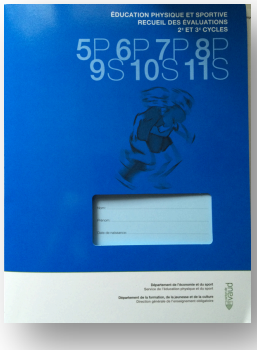
E
R: sur un pied
BR: sur le pied gauche et le pied droit
TBR: enchaîner 3 x sur chaque pied

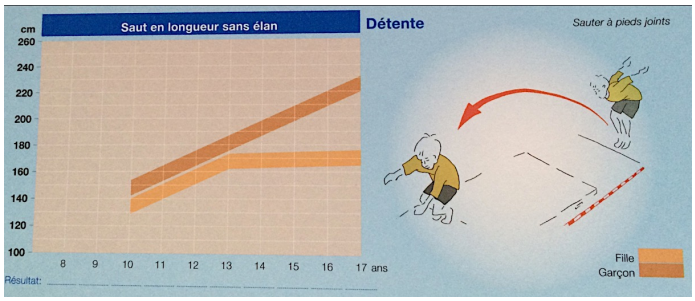
CM23/6.3

Effectuer 5 sauts de suite sur le même pied et se réceptionner à pieds joints. Idem avec l'autre pied et additionner les deux résultats.

F: 13 mètres
G: 14 mètres

Réussi
Entraîné





MES RÉSULTATS

âge	Vitesse	Saut en longueur	Saut en hauteur
8	m		
9	m		
10	m		
11	m		
12	m		
13	m		
14	m		
15	m		
16	m		
17	m		

ECHAUFFEMENT

Saut de caisson

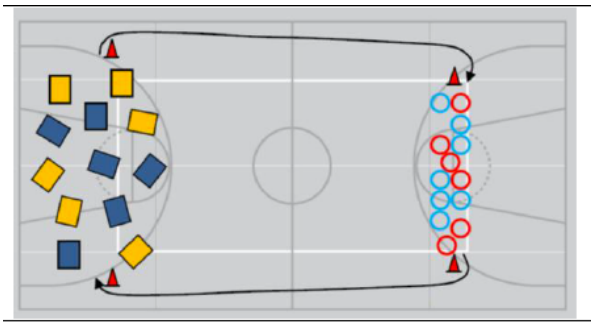
Comment ?

Quatre caissons de différentes hauteurs (trois, quatre ou cinq éléments) sont disposés dans un demi-cercle.
Qui réussit à s'asseoir sur le caisson sans l'aide des mains? Après chaque saut, les élèves doivent contourner un piquet avant une nouvelle tentative.

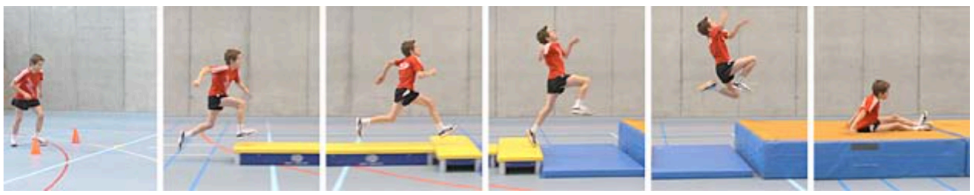
Saut d'îles en îles

Comment ?

Les tapis sont des îles sur lesquelles les E. peuvent se tenir debout. S'ils se tiennent à côté, ils tombent dans la rivière De l'autre côté, les élèves traversent la rivière en empruntant un parcours de cerceaux de différentes couleurs.



SAUTER LOIN



Pistes de sauts variés

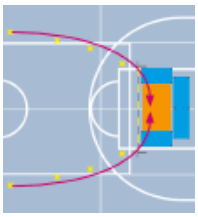
Piste N°1
2 pas, pied d'appel sur le reuther puis saut en longueur sur les tapis. Réception accroupie, pieds joints.

Piste N°2
À partir d'un élan court (2 pas), les élèves sautent depuis la partie supérieure du caisson sur le gros tapis avec réception en position assise jambes allongées.

Piste N°3
En marchant, monter les 3 marches et sauter pieds joints dans le gros tapis.
Idem mais en courant.

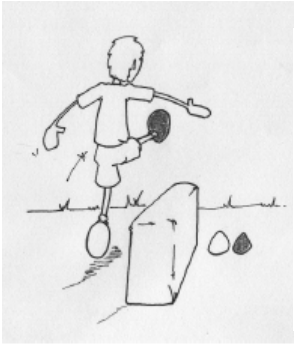
Piste N°4 :
Sauter par-dessus des obstacles. Utiliser d'abord des boîtes en carton avant d'installer de véritables obstacles, les enfants auront moins peur. Espaçant les haies de manière à pouvoir effectuer trois, puis quatre, cinq et six pas entre les cartons.

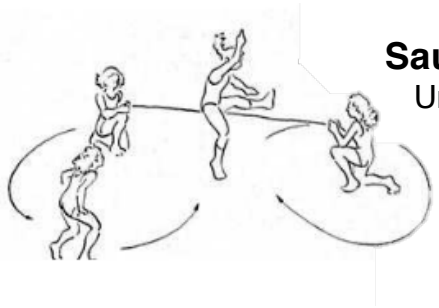
SAUTER HAUT



Le saut du géant

Une balle de tennis doit être passée d'une main à l'autre, à travers l'anneau.



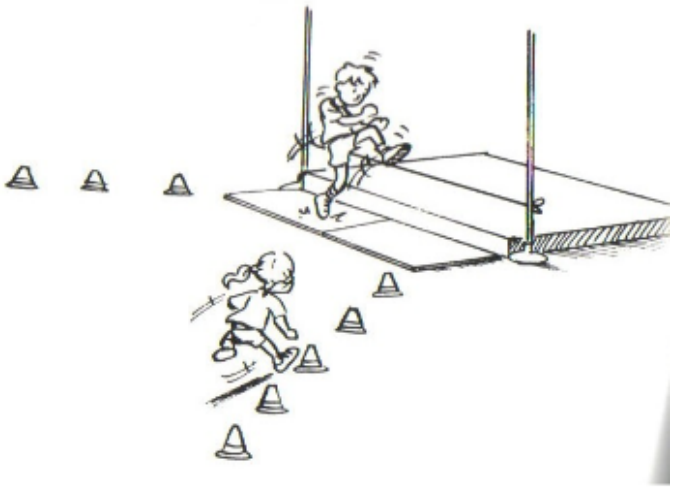


Saut de biais

Un élastique est tendue à hauteur des genoux ou des hanches: les élèves sautent par dessus sans élan puis avec une course en 8.

Saut ciseau

Chaque groupe dispose d'une installation de saut en hauteur et essaie le saut ciseau
Des cônes pour indiquer la direction de la course d'élan.
Le dernier appui se fait sur le tapis.
Ex : s'il est à droite du tapis:gauche/droite/gauche et saut).

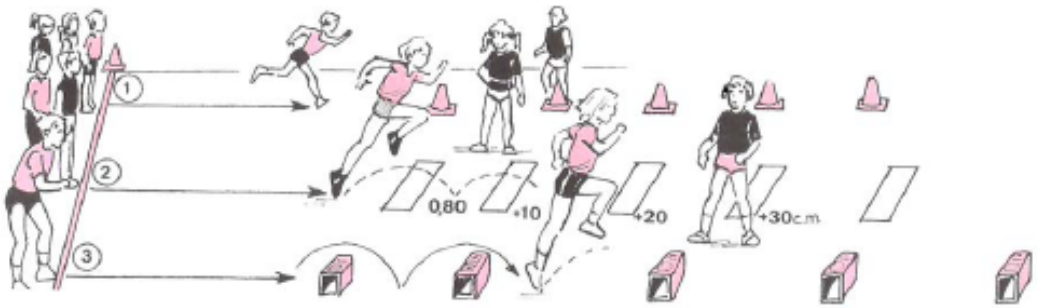


SAUTER EN CLOCHE PIED

Le débutant réalise souvent de petits cloche-pieds. Il n'utilise pas ses bras pour avancer.

Parcours

Espacer progressivement les obstacles. Sauter à cloche pied par dessus.



Toile d'araignée

L'enseignant quadrille la salle avec des élastiques tendus à différentes hauteurs. Les élèves se déplacent à travers cette toile en sautant sur une ou deux jambes, en effectuant des demi-tours, etc.
Variantes : par deux, un montre, l'autre imite.

En équipe

<u>Estafette</u>
Quelle équipe a franchi le plus rapidement possible tous les obstacles (course chronométrée)?

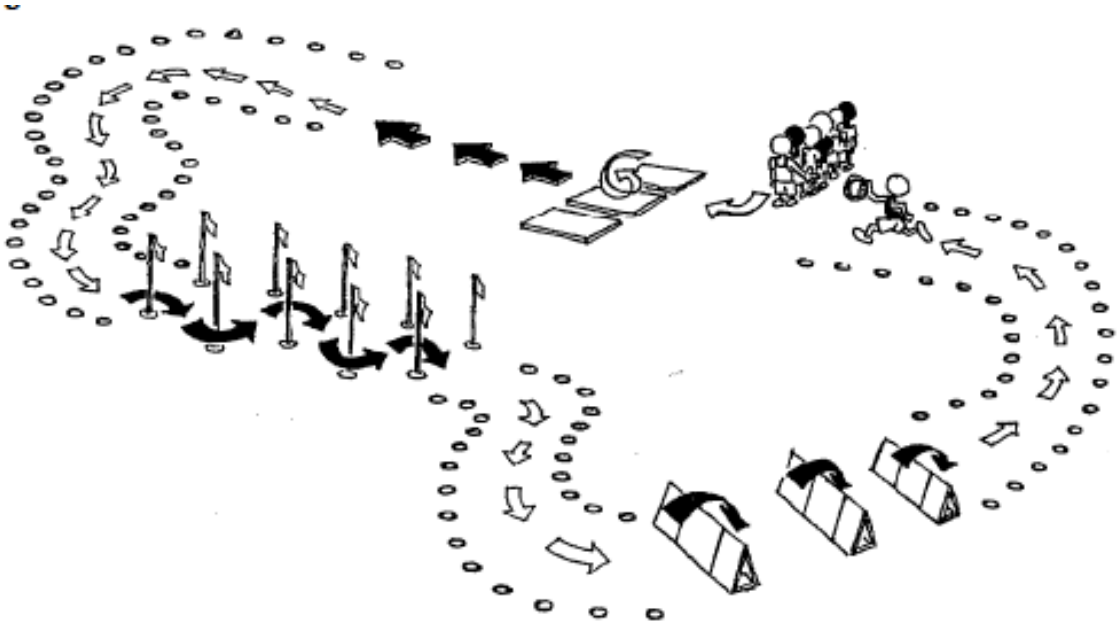
<u>Course d'obstacles en construction</u>
Les lattes sont transportées chacune par un coureur vers une marque définie. Après le tour du piquet, les lattes sont franchies en courant
Démonter le parcours (en courant par dessus et enlever le dernier, etc.).

PARCOURS DE SAUT ORIGINAL : LE TEAMCROSS

Chaque coureur/euse effectue le parcours complet avec un témoin
Après chaque tour le témoin est transmis au prochain athlète du team.
Chaque membre du team effectue deux passages.

Sécurité

- Tapis protection – obstacle éloigné des murs.
- Ligne droite de départ suffisamment longue.
- La ligne de départ et depassage de témoin ne doivent pas être identiques



Autre Ressource :

L'athlétisme passe pour être un sport très individualiste. La fédération suisse d'athlétisme propose un concours par équipe: la Kids Cup
http://www.ubs-kidscup.ch/fr/organisateurs-ecoles/telechargements.html