

RYTHMER ET COORDONNER SES SAUTS

1-2P

1. J'ai sauté de différentes manières.

3P

2. J'ai sauté dans une suite de cerceaux...

E R

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

4P

12. J'ai sauté haut...

E R

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

5P

CM22/5.2

Enchaîner des sauts de manière rythmée...

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

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 3x sur chaque pied

6P

CM22/6.2

Franchir 4 bancs avec des écarts différents en variant le nombre de foulées entre chaque banc.

Réussi
Entraîné

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

CM23/6.27

Effectuer des sauts latéraux par-dessus une ligne pendant 2 x 15 secondes avec une pause de 1 minute entre les 2 séries.

E

R: 70

BR: 80

TBR: 90

Comment organiser ses leçons afin d'avoir un travail de qualité au niveau de la coordination ou rythme dans ses sauts?

L'idéal est de séparer la salle en 2 parties :

- ➔ dans ½ salle, travailler le rythme, la coordination des sauts (voir circuits de sauts en annexe)
- ➔ dans l'autre ½ salle, travailler l'endurance sous forme de jeux : Memory du Verger, jeu de rébus, jeu du zoom...

ECHAUFFEMENTS SAUTS

Chasse haute

Différents obstacles sont répartis sur le terrain : bancs, cônes, cerceaux, haies...

2 à 3 chasseurs poursuivent les lièvres en contournant les obstacles.

Par contre les lièvres peuvent passer par-dessus. Le lièvre touché s'accroupit et est libéré lorsqu'un copain l'enjambe.

Les chasseurs arriveront-ils à immobiliser tous les lièvres ?

Variante: pour qu'un lièvre soit libéré, 2 ou 3 camarades doivent l'enjambrer.

Matériel: bancs, cônes, petits tapis, haies, cerceaux



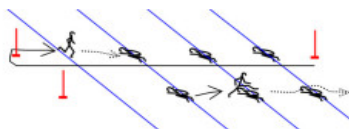
Domino

Disposer 4 à 5 cônes à intervalles réguliers. Les dominos (élèves) s'accroupissent chacun à côté d'un cône. Au signal, le premier élève s'élance, enjambe ses camarades (les dominos), contourne le piquet et vient se placer vers le domino suivant afin que ce dernier puisse partir. Quelle équipe de dominos sera la plus rapide ?

Variantes:

1/ aménager des écarts irréguliers entre les élèves afin de solliciter des rythmes différents.

2/ au lieu de la position accroupie, travailler une position de gainage (renforcement du tronc)



Concours de panthère

Tous les élèves sont répartis sur une ligne et effectuent huit grands pas.

Qui parcourt la plus grande distance ?

Refaire le trajet inverse en faisant des grands pas en arrière afin d'arriver à son point de départ. Qui sera le plus précis en arrivant sur la ligne de départ ?

Variante: fermer les yeux afin de solliciter son équilibre

Matériel: -



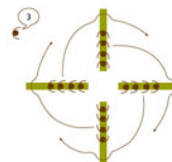
Carrousel

Quatre équipes sont assises sur quatre bancs disposés en étoile. Les coureurs sont numérotés, le plus petit numéro étant proche du centre.

A l'appel d'un numéro, les élèves concernés s'élancent, franchissent les bancs à leur extrémité et reprennent leur place au plus vite. Le coureur le plus rapide gagne un point pour son équipe.

Variante: varier les positions de départ sur le banc (position de gainage)

Matériel: 4 bancs





AVANT DE CONSTRUIRE

Si vous souhaitez que les enfants réalisent le jardin de saut en circuit vous pouvez installer des éléments de transition pour relier les postes entre eux :



Marcher sur des blocs en bois.



Passer d'un cerceau à l'autre (pieds joints – sur un pied)

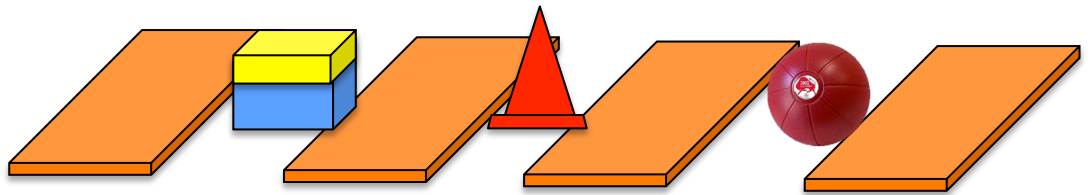


Sauter par dessus des piquets placés au sol comme des haies

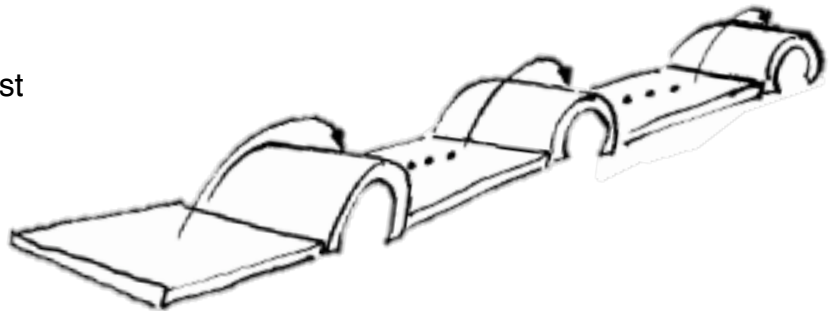
FRANCHIR

Matériel :

4 tapis + petits obstacles dans les fossés.



Variante : chaque deuxième tapis est recourbé et forme une colline.



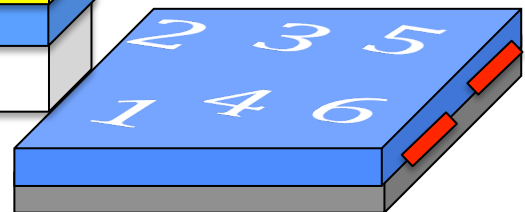
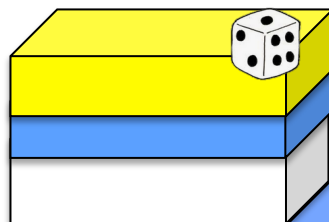
Deux enfants par piste: *quelle paire sera en mesure de franchir les obstacles puis pourra revenir en se passant une balle (avec les pieds ou une canne de unihockey) sous les collines?*

SAUTER EN PROFONDEUR

Matériel :

Caisson à 3 éléments, Tapis de 16, magnésie

Sécurité : la réception du saut en profondeur se fait en souplesse sur les pieds, puis poser les mains. Les genoux sont écartés (grenouille)



Définir six zones de réception (avec de la magnésie) sur un tapis de 16. Le sauteur, placé sur un caisson (trois éléments), lance le dé et essaie ensuite de viser la zone correspondant au chiffre, en soignant sa réception (tenir deux secondes sur place sans bouger).

Répéter l'exercice et additionner les points: *qui a récolté le plus de points à la fin?*

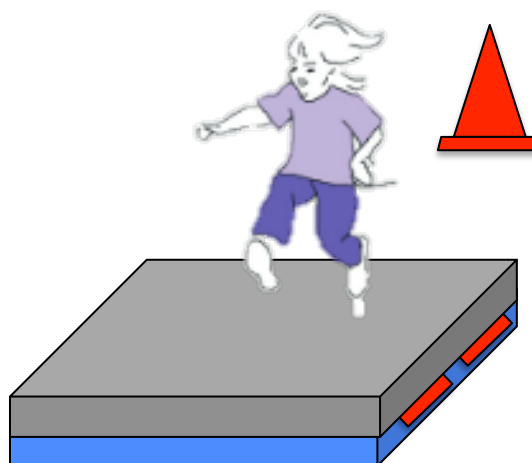
SAUTER LOIN

Matériel :

Tapis de 16 cm, partie antiglisse grise vers le haut.

Comment ?

Un élève court vers le tapis, saute dessus et glisse aussi loin que possible. Il frappe dans la main de l'élève suivant qui attend derrière le cône pour le faire partir.



Variante :

À partir d'un élan court les élèves sautent depuis la partie supérieure du caisson sur le gros tapis avec réception en position assise jambes allongées



FRANCHIR UN ÊTRE HUMAIN

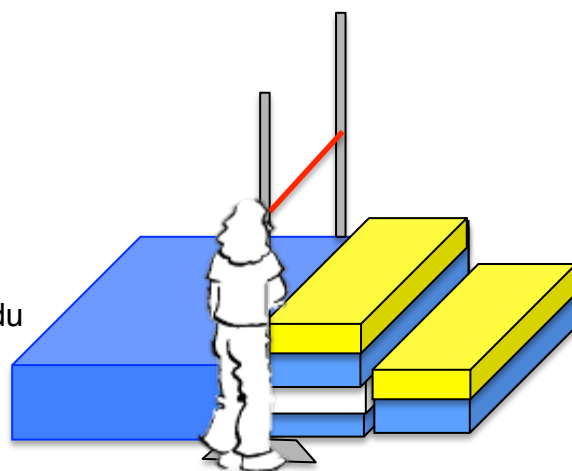
Matériel

Caissons – poteaux de saut en hauteur – élastique rouge et blanc

Sécurité : réception sur un gros tapis

Tendre un cordeau élastique à la hauteur de la tête du plus grand enfant de la classe. *Comment peut-on franchir cette hauteur?*

-> Avec un escalier composé de caissons



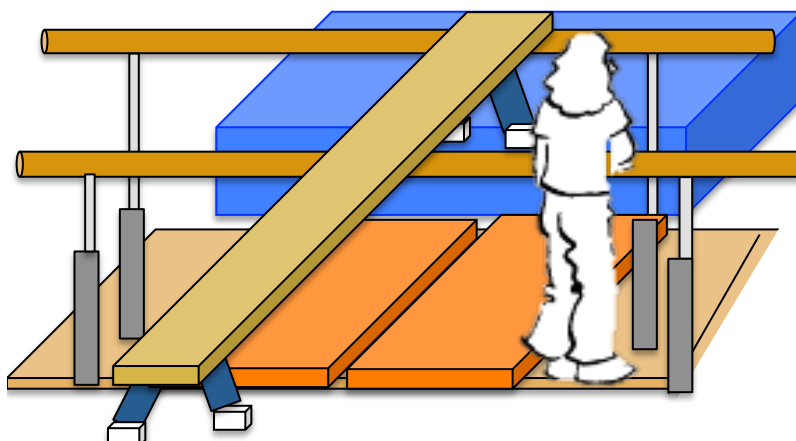
Matériel

Barre fixe ou barre asymétrique à la hauteur de l'enseignant – Banc – petits tapis

Sécurité : réception sur un gros tapis

Comment peut-on franchir cette hauteur?

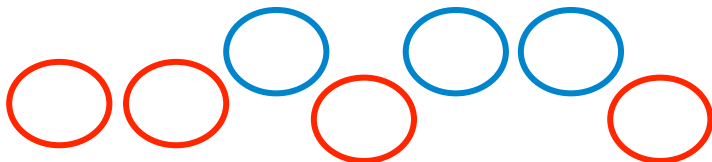
-> Avec un plan incliné : 1 banc suédois oblique accroché à la barre)



COORDINATION

Matériel :

10-15 cerceaux

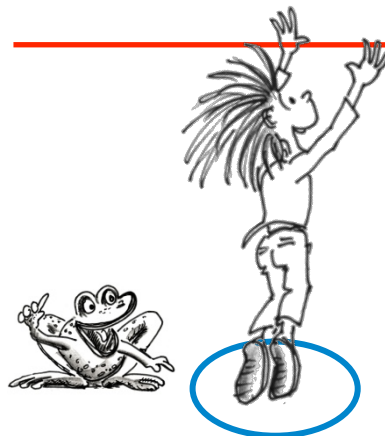


Varier les sauts :

- Pieds joints
- Cerceau à droite (**CD**): jambe droite (**JD**) - cerceau à gauche (**CG**): jambe gauche (**JG**).
- Ajouter l'action des bras: tendre le bras correspondant à la jambe vers l'extérieur ou le bras opposé.
- **CD** : **JG** – **CG** : **JD**
- **C** bleu: **JG**, **C** rouge: **JD**.
- Différentes formes de sauts: avec rotation, sauts de grenouille, sauts en extension, etc.

Variante :

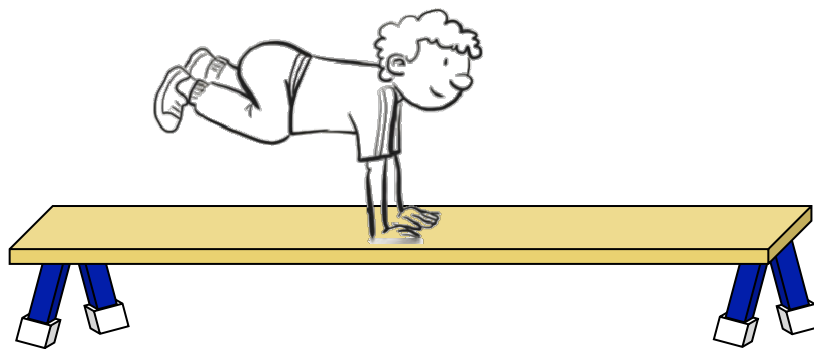
Tendre une corde au-dessus des cerceaux (hauteur des doigts, bras tendus). Effectuer des sauts de grenouilles de manière à frapper dans ses mains au-dessus de la corde.



FRANCHIR LE BANC

Matériel :

1 ou 2 bancs

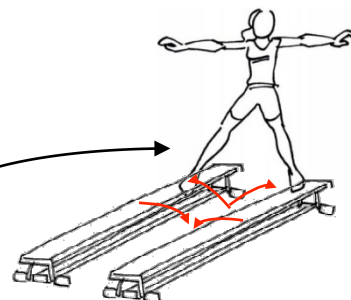


Franchir le banc :

- En appui sur les bras
- Pieds joints, sauts latéraux (sol-banc-sol)
- Pieds joints, sauts frontaux (sol-banc-sol)
- Jambes alternées, sauts latéraux

Variante avec 2 bancs :

- Sauter sur les bancs (écarter les jambes), sauter au sol (entre les bancs)



SE RÉCEPTIONNER

Matériel :

Espaliers + petits tapis

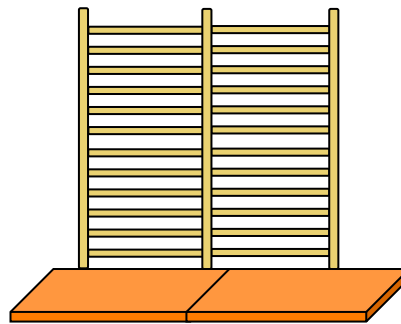
Sécurité : définir la hauteur de sauts.

Sauter depuis les espaliers et entraîner les réceptions correctes : sur les deux pieds, puis poser les mains (grenouille).

Départ :

- Dos aux espaliers
- Face aux espaliers
- Dos aux espaliers, puis demi-tours en l'air.

Varié les hauteurs de départ.

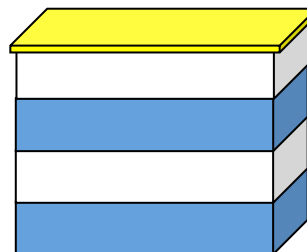


SAUTER HAUT

Matériel :

Caissons de différentes hauteurs

Sécurité : assurer la stabilité des caissons en les plaçant contre la paroi.



Prise d'élan sur le côté, s'asseoir sur le caisson sans l'aide des mains.

Varié la jambe d'appel : départ à droite, jambe d'appel gauche - départ à gauche, jambe d'appel droite.