

SAUTER HAUT...



Plus haut que le jet d'eau de Genève

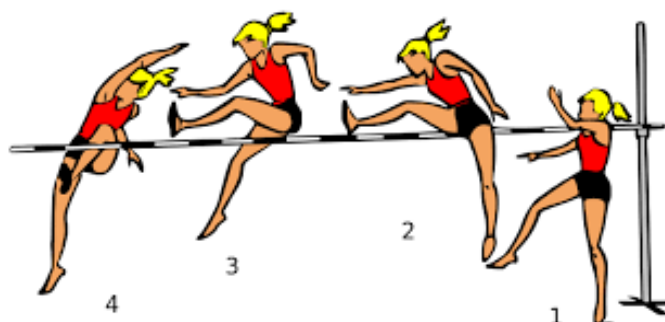
1-2P	3P	4P
1. J'ai sauté de différentes manières.	2. J'ai sauté dans une suite de cerceaux...	12. J'ai sauté haut...
	<p>E R</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> à pieds joints <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> sur une jambe (gauche ou droite) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> en utilisant le bon pied en fonction de la couleur du cerceau 	<p>E R</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> pour toucher un objet suspendu (aux anneaux) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> en prenant l'élan sur un pied <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> en prenant l'élan sur un pied et en franchissant un élastique

5P

CM22/5.2	CM22/5.22	CM23/5.23
Enchaîner des sauts de manière rythmée...	Sauter à la corde à tourner...	Sauter en hauteur en technique « ciseaux » avec un appel...
<p>E</p> <p>R: en respectant la correspondance pied-cerceau</p> <p>BR: en respectant la correspondance pied-cerceau sans s'arrêter</p> <p>TBR: en respectant la correspondance pied-cerceau-bras (même côté) sans s'arrêter</p>	<p>E</p> <p>R: au moins 5x</p> <p>BR: au moins 10x</p> <p>TBR: entrer, sauter 10x, sortir</p>	<p>E</p> <p>R: sur un pied</p> <p>BR: sur le pied gauche et le pied droit</p> <p>TBR: enchaîner 3x sur chaque pied</p>

6P

CM23/6.27	CM22/6.17
Effectuer des sauts latéraux par-dessus une ligne pendant 2 x 15 secondes avec une pause de 1 minute entre les 2 séries.	Sauter à la corde en se déplaçant sur une longueur de salle...
<p>E</p> <p>R: 70</p> <p>BR: 80</p> <p>TBR: 90</p>	<p>E</p> <p>R: librement</p> <p>BR: avec 2 pas par tour de corde</p> <p>TBR: avec 1 pas par tour de corde</p>

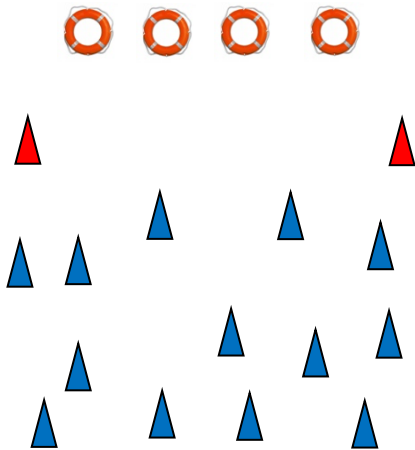


Animation pédagogique 2022-2023

Magali Bovas – Nadine Bruttin – Corine Bornand Streit

Jeux avec saut

BOUÉE DE SAUVETAGE



Matériel :

8 cerceaux, sautoirs

But du jeu :

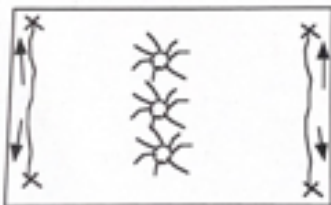
2-3 requins essaient d'attraper des nageurs intrépides.

Si un nageur est touché, il s'arrête et lève les bras au ciel.

Aussitôt 2 copains vont chercher une bouée et la font descendre autour du nageur. Ce dernier doit sauter par-dessus le cerceau pour être libéré.

En 5 minutes, combien de nageurs seront touchés ?

ATTENTION TENTACULES !



Matériel :

2 élastiques, 4 piquets, 4 tapis de 16, sautoirs

But du jeu :

A chaque extrémité de la salle sont positionnés 2 piquets reliés par un élastique et des tapis dessous l'élastique.

3 pieuvres défendent leur territoire et essaient de toucher chaque imprudent qui se promène. Au signal, les élèves traversent la salle et sautent par-dessus l'élastique pour être en sécurité.

Celui qui est touché ou qui fait trembler l'élastique se transforme en pieuvre.

« SAUT'BALLÉ



Matériel :

2 installations de saut / 2 équipes.
2 élastiques, 4 piquets, 4 tapis, balles

But du jeu :

Les 2 équipes choisissent une hauteur moyenne, ensuite chaque équipe saute sur son installation pendant 2 minutes.

A chaque saut réussi, l'E. prend une balle. A la fin on multiplie la hauteur de l'élastique par le nombre de balles récoltées.

Quelle équipe obtiendra le meilleur score ?

Variante : Refaire en augmentant la hauteur

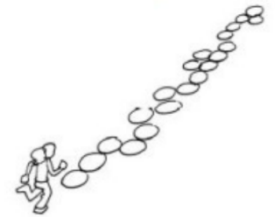
Jardin de saut

SAUT DANS CERCEAUX

Matériel : cerceaux de différentes couleurs

But du jeu : Des cerceaux sont posés à terre. Lorsque deux cerceaux sont côte à côte, les enfants sautent avec un pied dans chaque cerceau. Lorsque le cerceau est à gauche, ils sautent avec le pied gauche et, lorsque le cerceau est à droite, avec le pied droit.

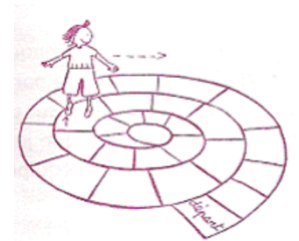
Variante : Donner une consigne par couleur. Rouge = lever les bras au ciel.
Bleu = saut 180°



MARELLE / ÉCHELLE DE SAUT

Matériel : dessiner sur les petits tapis avec de la magnésie (ou à la craie en extérieur).

But du jeu : Sauter dans les différentes cases de différentes manières : sur un pied, d'un pied sur l'autre, à pied joints, en arrière, définir des zones défendues (mettre un sautoir dedans).



Koordinations- und Sprungkrafttraining
© Gymnastik- und Sportlehrer

SAUT À LA CORDE

Matériel : cordes à sauter *Pour régler la corde à sauter, mettre la corde sous les pieds ouverts à la largeur des hanches. La corde doit arriver à hauteur des hanches.*

But du jeu : Sauter de différentes manières : sur place / en se déplaçant en avant, en arrière / à pied joint / sur un pied / en alternant d'un pied à l'autre / en croisant devant / à deux enfants



Variantes :

Sauter avec un cerceau (plus facile).

Saut à la grande corde, deux camarades tournent la corde.

Sauter pour éviter la corde tournée par un camarade.



SAUTER HAUT

Matériel : Anneaux, 6 sautoirs

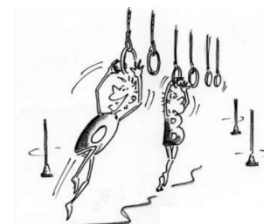
But du jeu : Sauter et toucher un sautoir accroché à un anneau. (Prévoir des sautoirs à des hauteurs différentes).

Variantes :

Se passer une balle à travers un anneau.

Se taper dans la main au-dessus de la corde de saut.

Sauter et toucher un sautoir en s'aidant du Reuter.



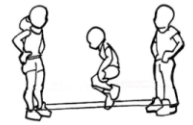
SAUT À L'ÉLASTIQUE

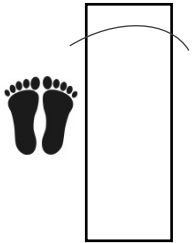

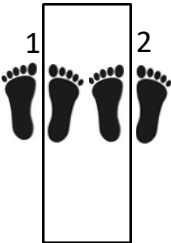
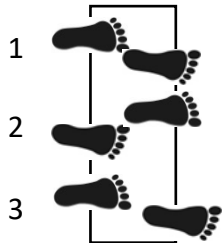
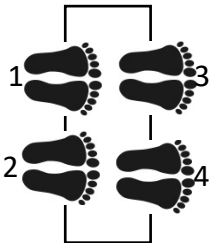
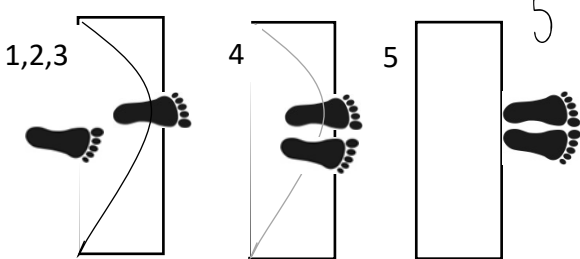
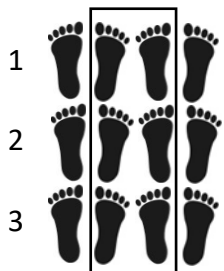
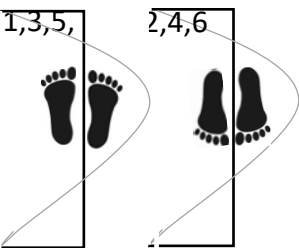
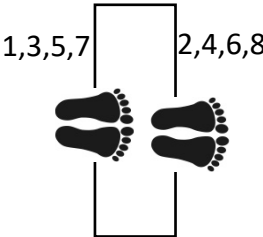
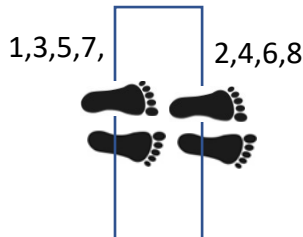
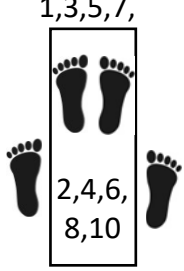
Matériel : élastique, modèle de saut à imprimer de 0 à 10.

Le nombre correspond au nombre de « saut »

But du jeu : Effectuer une série de sauts définis.

Variante : inventer une série de sauts.



 <p>0</p> <p>Faire un pas par-dessus l'élastique</p>	 <p>1</p> <p>Sauter à pied joint, un pied dedans, l'autre dehors.</p>	 <p>2</p> <p>Sauter à pied joint comme en 1 et faire de même sur l'autre élastique.</p>	 <p>3</p> <p>Sauter sur chaque élastique et inverser les pieds en sautant (3 fois) Chaque saut est décalé sur le dessin pour des raisons de lisibilité, le faire à la même hauteur</p>
 <p>4</p> <p>Sauter à pied joint deux fois sur un élastique et deux fois sur l'autre.</p>	 <p>5</p> <p>1. Passer dessous le premier élastique et poser le pied sur le second. 2 et 3. Lever deux fois le pied gauche. 4. Poser le pied droite sur les deux élastiques. 5. Sauter hors de l'élastique</p>	 <p>6</p> <p>Sauter à pied joint un pied dedans, l'autre dehors et reculer (3 fois) avant de faire de même de l'autre côté (3 fois).</p>	
 <p>7</p> <p>Mettre l'élastique à la hauteur du genou et passer par-dessus l'autre élastique et sauter en faisant un demi-tour (7 fois).</p>	 <p>8</p> <p>Sauter à pied joint, d'un élastique à l'autre (8 fois).</p>	 <p>9</p> <p>Sauter à pied joint, d'un élastique à l'autre avec un pied sur et l'autre pied sous l'élastique (9 fois).</p>	 <p>10</p> <p>Sauter dans l'élastique et hors de l'élastique (10 fois).</p>

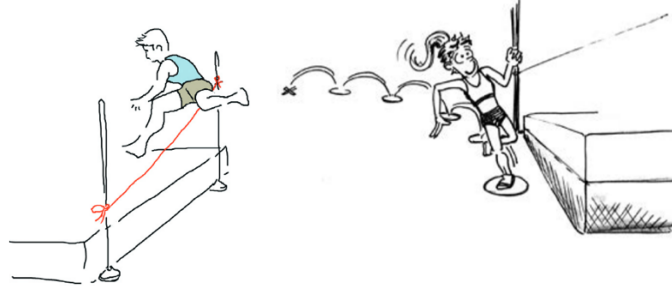
Performance collective, Performance Individuelle

DÉFI CLASSE : « SEUL ON VA PLUS VITE, ENSEMBLE ON VA PLUS LOIN »

Matériel : fiche à imprimer, tapis de 16cm, poteaux de saut en hauteur, élastique

But du jeu : Les élèves sautent par-dessus un élastique (50 à 70 cm). Après chaque saut réussi, ils peuvent cocher une case sur la fiche de contrôle.

Variantes : saut avec un élan face au tapis/ saut ciseau avec élan incurvé.



DÉFI PARCOURS

Matériel : 12 cerceaux, 3 tapis, 12 blocs en bois et 6 cannes suédoise, anneaux, 2 assiettes de démarcation + 2 balles de tennis, 2 tapis de 16cm, poteaux de saut en hauteur, élastique

Progression :

1. Passage "libre" des obstacles (⇒ découverte)
2. Suivre et imiter son partenaire (⇒ créativité et visualisation)
3. Effectuer au signal le parcours le plus vite possible (⇒ habileté, rapidité)

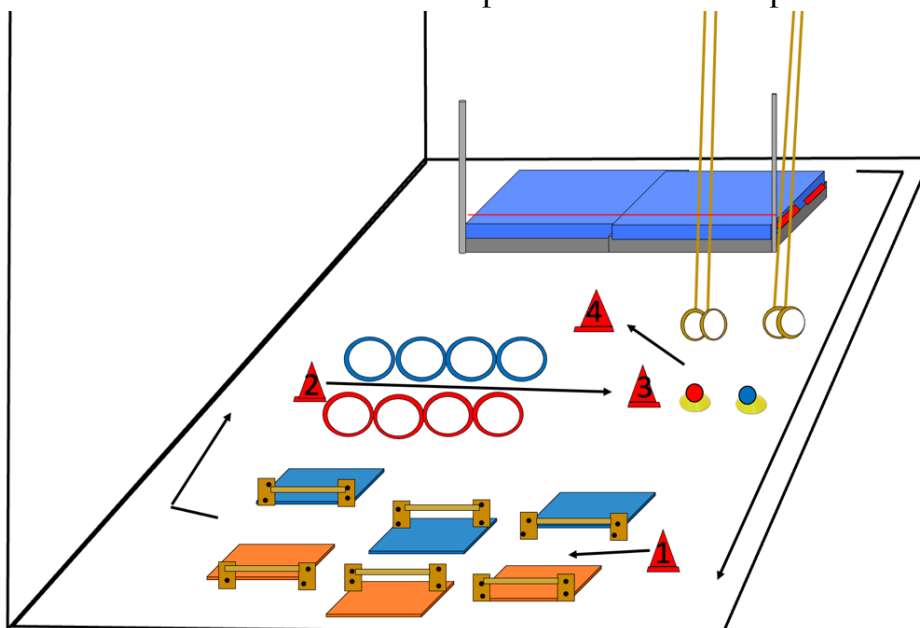
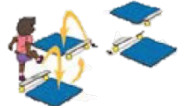
But du jeu :

1 : *Course du crabe*. Franchir latéralement les obstacles (petites haies) avec la jambe du côté de l'obstacle

2 : *Parcours marelle*. Alternier 3 cloches pieds droits et 3 cloches pieds gauches

3 : *Saut en extension*. Décoller avec engagement de la jambe libre pour passer une petite balle entre les anneaux.

4 : *Saut en hauteur* : Les élèves effectuent 3 pas d'élan et sautent par-dessus l'élastique.



Tous ensemble, nous allons tenter de sauter plus haut que le jet d'eau de Genève. À chaque fois que l'un d'entre nous réussit à sauter sans toucher l'élastique nous comptabilisons le saut en faisant une coche dans la grille. **Combien de temps faut-il à la classe pour sauter plus haut que 140m ?**

										144m
										138m
										132m
										126m
										120m
										114m
										108m
										102m
										96m
										90m
										84m
										78m
										72m
										66m
										60m
										54m
										48m
										42m
										36m
										30m
										24m
										18m
										12m
60cm	1m20	1m80	2m40	3m	3m60	4m20	4m80	5m40	6m	6m

