

## L'activité athlétique : les sauts.

### **Définition :**

Les sauts demandent de franchir un espace vers le haut ou vers l'avant, en un ou plusieurs bonds en s'aidant ou non d'un engin avec ou sans élan.

**Les sauts**, comme toutes les activités athlétiques, mettent en jeu les capacités à se connaître et à fournir un effort intense. Ils sollicitent la mobilisation des ressources énergétiques et la coordination des actions.

Les capacités de coordination et d'énergie sollicitées sont telles que cette activité n'est pas adaptée à la section des petits.

**Le but** est de réaliser une performance ou se confronter aux autres.

**Les intentions** : propulser son corps pour franchir le plus grand espace ( sauter haut, sauter loin ).

### **Les enjeux de formation :**

- Développement des capacités physiques fondamentales (vitesse, détente, souplesse,...) et des ressources énergétiques, musculaires, respiratoires, cardiaques (grandes fonctions mises en jeu).
- Accès à la culture sportive par l'acquisition compétences et de connaissances (principes, règles d'action) et des rôles sociaux (juges, chronométreurs, ...) spécifiques.

### **La démarche : des actions motrices fondamentales aux situations d'activités**

La construction de ces actions se fait par étapes. D'abord acquises dans leur forme simple, elles sont peu à peu enrichies et diversifiées. Dans l'étape suivante, ces actions sont enchaînées avec d'autres, d'abord juxtaposées puis combinées de manière articulée dans des actions de plus en plus complexes et variées (exemple : courir et sauter). C'est en s'exerçant librement puis de façon plus guidée que les enfants vont peu à peu construire ces actions, les enrichir, commencer à les coordonner et les enchaîner entre elles.

Au cycle 1, l'enfant construit ses conduites en s'engageant dans l'action,	Importance du but de la tâche
Progressivement il prend en compte les résultats de son activité,	Importance du critère de réussite.
Il compare les effets recherchés avec les effets obtenus	Une intention en rapport au résultat.

### **Les transformations observables :**

Idée force	Apprentissages pratiques	Contenus cognitifs	Attitudes motivations
Se connaître  Connaître ses actions et ses réussites	Essayer, agir, explorer Dans une même situation, chercher différentes solutions et comparer les résultats. Choisir les bons moyens pour mieux réussir.	Connaître les espaces d'actions, les règles de fonctionnement, les mémoriser. Nommer, mesurer, coder les résultats. Etablir sa carte d'identité, se situer dans la classe. Mesurer ses progrès.	Accepter l'autre, le respecter. Se situer par rapport à un autre, jouer le jeu, le défi. Se reconnaître dans l'équipe, dans la classe. Accepter les différents rôles, s'organiser dans le groupe pour fonctionner.

### **Conseils pratiques :**

- Des groupes rapidement (tee shirts de couleurs différentes).
- Des repères de couleurs et des balisages (élastiques, lattes, plots)
- Des mesures de temps (sabliers, sonneries, comptines)
- Des mesures de distance (cordelettes, tapis)
- Ecrire ou colorier pour fixer les résultats.

**Activités athlétiques  
autour du  
"Sauter"**

	Petite section	Moyenne section	Grande section
<b>Pour entrée dans l'activité</b>	Des jeux pour sauter haut et loin		Des jeux et ateliers pour sauter haut et loin
<b>Situation de référence</b>	Les îles		Les 3 rivières
<b>Situations d'apprentissage pour ...</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Ateliers pour sauter haut ( la queue de Mickey)</u></b> A partir d'objets suspendus ou zones de couleurs au sol. Toucher ou attraper des foulards suspendus ( libre puis avec impulsion 2 pieds).</li> <li>• <b><u>Ateliers pour sauter loin.: sauter dans des zones.</u></b> Atteindre une zone de couleur matérialisée au sol ( libre puis avec impulsion 2 pieds).</li> <li>• <b><u>Varié les élans et les impulsions</u></b> <u>Franchir en sautant</u> : "Dans la mare – sur la rive " <u>Jouer à sauter</u> : " chat perché". <u>Préparation de l'impulsion</u>: "Coupe jarret" <u>Varié les formes de sauts</u>: sauter en contre haut.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Ateliers pour sauter haut</u></b> Les 3 montagnes, Sauter de plus en plus haut en touchant un foulard.</li> <li>• <b><u>Ateliers pour sauter loin</u></b> Sauter en contre bas : " les îles". Les 3 rivières, le relais, la rivière. Etablir son record (aller le plus loin possible en 3 bonds). Sauter comme un kangourou comme une grenouille, sauter comme un lièvre, comme une grande grenouille La rivière</li> <li>• <b><u>Varié les élans et les impulsions:</u></b> <u>Enchaîner des bonds</u> : atteindre une zone de couleur en 3 bonds, " marelles", saut de puces.</li> </ul>

<b>Situation de référence PS/MS : les îles</b>	
Dispositif : matérialiser des espaces au sol (couleurs, images d'animaux, de fleurs).sauter à partir d'un élément haut.	Objectif : sauter en contre bas pour atteindre un objet.
But pour l'élève : choisir un objectif à atteindre en sautant en contre bas.	Variables : varier la distance à atteindre, varier les cibles à atteindre (petites, grandes....)
<b>Situation de référence GS : Les 3 rivières</b>	
Dispositif : matérialiser 3 zones de différentes couleurs.	Objectif : sauter de plus en plus loin.
But pour l'élève : choisir une rivière, sauter pour franchir.	Variables : matérialiser la zone d'appel (par un tremplin, un chapeau d'educ-gym...) Augmenter ou diminuer la taille des rivières.

**Idée d'évaluation** : lorsque les élèves ont franchi un obstacle, on peut leur donner un élastique de couleur qui permettra une évaluation facile et rapide.

### Des jeux que l'on peut intégrer dans l'unité d'apprentissage...

Objectifs	matériel	Déroulement
<b>PS</b> Appréhender plusieurs manières de sauter Réagir au signal	-Un cerceau par enfant -Un objet (la carotte)	<b>Au signal, se déplacer du terrier (le cerceau) à l'objet (la carotte)</b>
<b>PS MS GS</b> Sauter haut	Elastique de saut	<b>" Le parcours de l'araignée ". Long élastique tendu (salle, préau) à différentes hauteurs. Il s'agit de courir d'un bout à l'autre de l'espace en sautant pour toucher les objets suspendus.</b>
		<b>Voir le doc joint « Rencontre Olympuces » qui propose des ateliers rencontre athlé en mat</b>