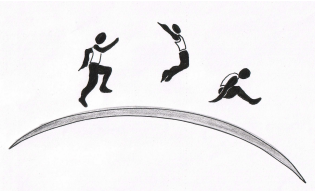
MODULE D'APPRENTISSAGE EN ATHLETISME AU CYCLE 1

Réaliser une action que l'on peut mesurer.

SAUTER LOIN



Bernard RENAUDIN – CPC EPS Château Salins

Durée du module : 6 séances + Rencontre.

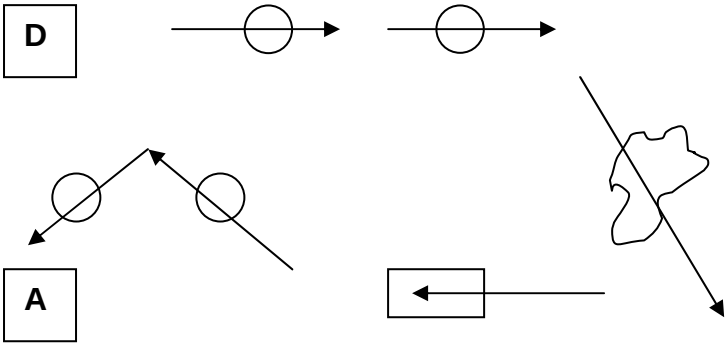
Compétences finales visées à l'issue de la séquence :

Sauter le plus loin possible et arriver sur ses pieds (dans des zones ou ronds de couleur) :

- **depuis un obstacle haut (banc ou plinth bas)**
- **après quelques pas d'élan, en un seul ou plusieurs bonds**

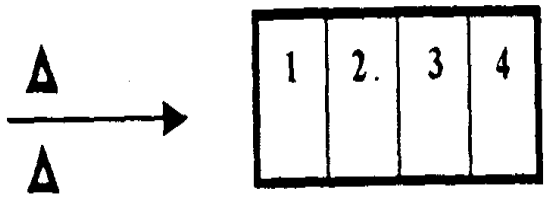
Séance 1

Objectif spécifique : Construire sa course d'élan et déterminer son pied d'appui.

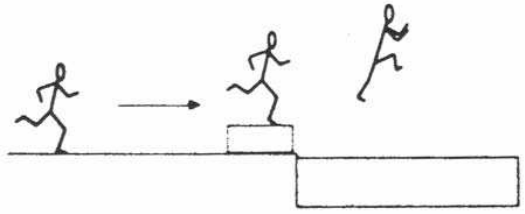
Dispositif		**Tâches à accomplir**
		**But** Franchir les rivières et les mares sans se mouiller les pieds. 1. Franchissements libres et échange sur les difficultés et les méthodes utilisées. 2. Franchissements appel pieds joints puis appel sur un seul pied. 3. Constater le meilleur rendement de l'appel sur un pied puis réaliser à nouveau le franchissement de tous les obstacles en prenant appel sur un pied.
Matériel Cerceaux, nattes, tapis, barils, briques, cordes, caissettes …	**Organisation** Installer, dans l'espace de jeu, de nombreuses rivières ou mares à franchir sous la forme d'un **parcours collectif**. Prévoir un tapis pour chaque réception.	**Variantes** Largeur des rivières, nombre d'obstacles, nombre de passages, nombre de parcours, appel un pied ou pieds joints, en binôme. **Critère de réussite** Franchir tous les obstacles en prenant appel sur un pied.

Séance 2

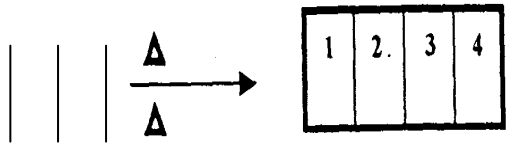
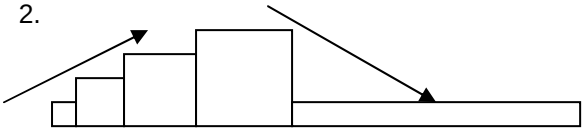
Objectif spécifique : Construire sa course d'élan et déterminer son pied d'appui.

Dispositif		**Tâches à accomplir**
		**But** 1. Au cours du **jeu collectif « Ballon chasseur** », il s'agit d'éviter le ballon de l'équipe des chasseurs. Les joueurs peuvent se réfugier dans deux espaces, matérialisés par des tapis, en franchissant un élastique tendu. 2. **La situation de référence.** Sauter le plus loin possible. Les élèves débutent leur course aux plots et se réceptionnent sur leurs deux pieds. Ils ont droit à trois essais et repèrent leur meilleure performance à partir des quatre zones.
Matériel Elastiques, tapis et ballon (jeu) Deux cônes, un tapis et de la craie (situation de référence)	**Organisation** Jeu collectif La situation référence s'organise autour de quatre ateliers identiques et quatre équipes. On totalise les points de chaque équipe et on confronte.	**Variantes** (jeu) Nombre de chasseurs, espace de jeu, hauteur de l'élastique (ou largeur de la rivière). **Critère de réussite** (situation de référence) Enchaîner sa course d'élan et le saut pour atteindre le tapis sur deux pieds.

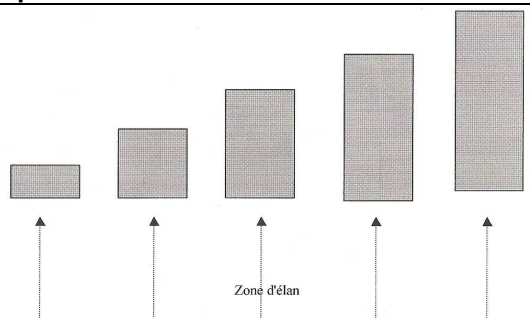
Séance 3 Objectif spécifique : Enchaîner la course d'élan et l'impulsion.

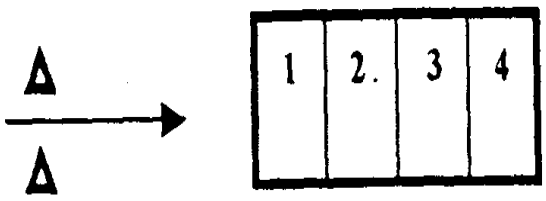
Dispositif		Tâche à accomplir
		**But** Sauter sur le tapis. Après une course d'élan de trois ou quatre pas, prendre l'appel d'un pied sur une surface élevée (plinth, caissette, step) et se recevoir sur un tapis à deux pieds.
Matériel Tapis, banc, plinth …	**Organisation** Quatre ateliers avec des dispositifs différents. Etablir une rotation des groupes.	**Variantes** La hauteur de la surface élevée, établir une zone à franchir lors du saut. **Critère de réussite** Arriver sur le tapis sans courir.

Séance 4 Objectif spécifique : Enchaîner la course d'élan et l'impulsion.

Dispositif		Tâches à accomplir
1.  2. 		**But** 1. Choisir son point de départ pour sauter en longueur. Plusieurs zones de départ sont matérialisées au sol. Les élèves essaient chaque zone et choisissent celle qui convient (celle où ils ne piétinent pas). 2. L'escalier. Un assemblage d'obstacles forme un escalier à gravir avec élan et sans s'arrêter. Les élèves terminent par un saut en contre bas.
Matériel Tapis, banc, plinth, craie …	**Organisation** Deux ateliers tournants (au signal) ; dédoubler l'atelier « point de départ ». L'atelier « escalier » sera suivi par l'enseignant.	**Variantes** 1. La largeur des zones, le nombre de zones, un tapis de réception surélevé. 2. L'écartement entre les obstacles, le nombre d'obstacles, la hauteur des obstacles, frapper dans ses mains en l'air, faire un demi tour lors du saut, atteindre une zone matérialisée au sol. **Critère de réussite** 1. Sauter en longueur sans piétiner. 2. Enchaîner les sauts sans arrêt.

Séance 5 Objectif spécifique : Orienter le saut vers l'avant en augmentant la durée et l'espace de suspension.

Dispositif		Tâche à accomplir
 		**But** 1. Franchir la rivière après une course d'élan sur un support surélevé. Prendre l'appel d'un pied. 2. Franchir des ruisseaux de plus en plus larges après une course d'élan et une prise d'appel d'un pied.
Matériel Tapis, plinth, craie …	**Organisation** Deux ateliers dédoublés, quatre groupes d'élèves. Rotation annoncée par l'enseignant 1. La rivière 2. Le ruisseau	**Variantes** La largeur des rivières, la hauteur du support, établir des zones de réception, binôme. **Critère de réussite** 1. Ne pas mettre les pieds dans la rivière et arriver sur le tapis sans courir. 2. Réussir deux franchissements sur trois essais pour pouvoir accéder au ruisseau suivant.

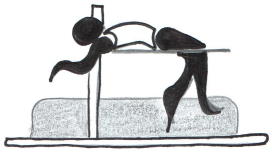
<table>
<tr><th colspan="3">Séance 6 Objectif spécifique : Orienter le saut vers l’avant en augmentant la durée et l’espace de suspension.</th></tr>
<tr><th colspan="2">Dispositif</th><th>Tâche à accomplir</th></tr>
<tr><td colspan="2"> 
</td><td>But
1. La situation de référence. Sauter le plus loin possible. Les élèves débutent leur course aux plots et se réceptionnent sur leurs deux pieds. Ils ont droit à trois essais et repèrent leur meilleure performance à partir des quatre zones.
2. Les élèves choisissent de placer un obstacle (languette plastique, carton) dans une des zones. Il s’agit de franchir cet obstacle.</td></tr>
<tr><td>Matériel
Deux cônes, un tapis, une caissette et de la craie.</td><td>Organisation
Deux ateliers dédoublés. La situation de référence (voir séance 2) et une situation identique avec un obstacle au choix de l’élève.</td><td>Variantes
La hauteur de l’obstacle, en binôme.

Critère de réussite
Enchaîner sa course d’élan et le saut pour atteindre le tapis sur deux pieds (et franchir l’obstacle).</td></tr>
</table>

MODULE D'APPRENTISSAGE EN ATHLETISME AU CYCLE 1

Réaliser une action que l'on peut mesurer.

SAUTER HAUT

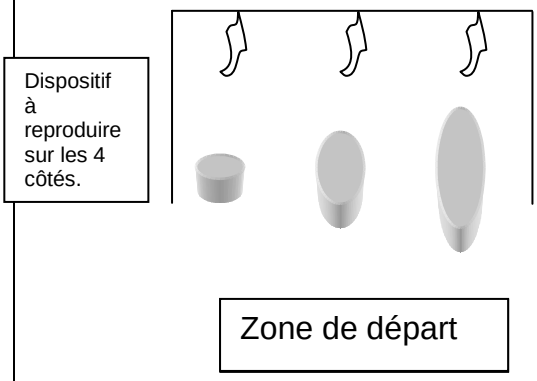


Bernard RENAUDIN – CPC EPS Château Salins

Durée du module : 6 séances + Rencontre.

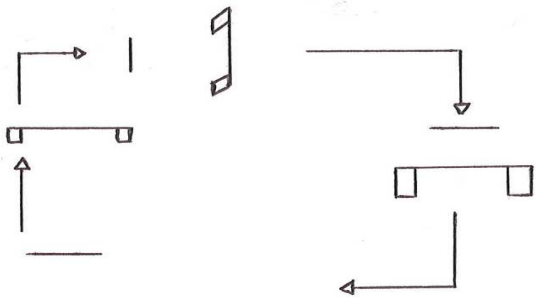
Séance 1

Objectif spécifique : Construire sa course d'élan et déterminer son pied d'appui.

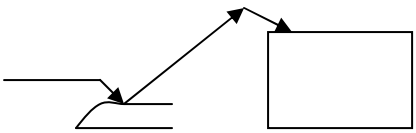
Dispositif		**Tâches à accomplir**
		**But** Sauter sur les supports pour prendre un maximum de foulards. Au signal, les élèves, regroupés dans la zone de départ, sautent sur les obstacles et rapportent à chaque fois un foulard. A la fin du jeu (temps), on compte le nombre de foulards gagnés par l'équipe. Le groupe suivant tente de faire mieux.
Matériel Tapis, caisses, bancs, plinths …	**Organisation** Installer, dans l'espace de jeu, autour d'un point central, de nombreux supports surélevés sur lesquels les élèves sauteront pour prendre un foulard. Partager la classe en deux équipes qui agiront à tour de rôle.	**Variantes** La hauteur, l'éloignement, le nombre de supports. Saut à pieds joints, en prenant appel sur un pied. Le nombre de foulards par obstacle. Comptabiliser les foulards rapportés par chaque élève. **Critère de réussite** Nombre de foulards ramenés.

Séance 2

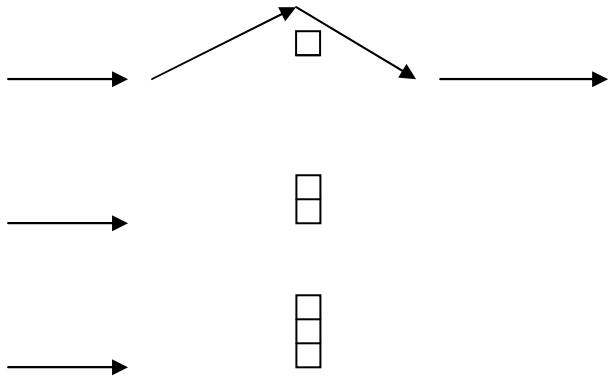
Objectif spécifique : Construire sa course d'élan et déterminer son pied d'appui.

Dispositif		**Tâches à accomplir**
		**But** 1. Au cours du **jeu collectif « le coupe jarret»**, les élèves franchissent un élastique tendu et déplacé par deux élèves (ou adultes), à 20 cm du sol. 2. **La situation de référence.** Sauter le plus haut possible. Les élèves sautent au dessus des haies. Ils peuvent s'arrêter entre chaque haie. Ils ont droit à trois essais. La notion de temps n'est pas prise en compte.
Matériel Elastique (jeu) Deux cônes, caissettes, lattes (situation de référence)	**Organisation** Jeu collectif. La situation de référence s'organise autour de deux ateliers identiques et deux équipes. On totalise le nombre de haies franchies par chaque équipe et on confronte.	**Variantes** (jeu) La vitesse du déplacement de l'élastique, le sens du déplacement, la hauteur. Jouer par équipes. **Critère de réussite** (situation de référence) Franchir les haies sans les renverser.

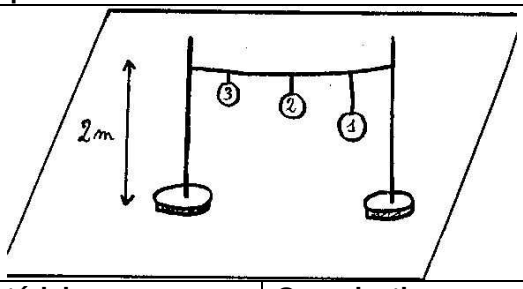
Séance 3 Objectif spécifique : Enchaîner la course d'élan et l'impulsion.

Dispositif		Tâche à accomplir
		**But** Sauter sur l'obstacle (avec ou sans tremplin). Après une course d'élan et une prise d'appel d'un pied, sauter sur une surface surélevée et se recevoir sur deux pieds.
Matériel Tapis, tremplin, plinth, élastique …	**Organisation** Quatre ateliers avec des dispositifs différents : sauter sur un tapis, un plinth, au dessus d'un élastique, avec ou sans tremplin. Etablir une rotation des groupes.	**Variantes** La hauteur de la surface élevée, établir une zone à franchir lors du saut. **Critère de réussite** Arriver sur l'obstacle sans courir.

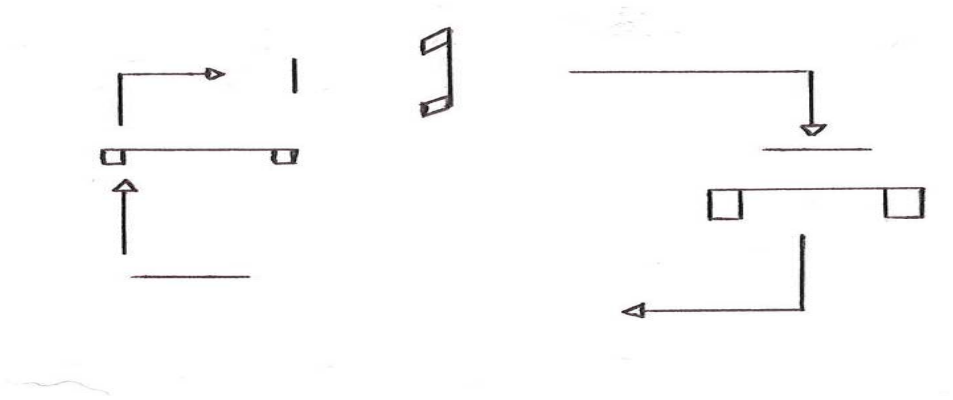
Séance 4 Objectif spécifique : Enchaîner la course d'élan et l'impulsion

Dispositif		Tâches à accomplir
		**But** 1. **Les murs** : sauter haut et repérer le mur franchi. Plusieurs couloirs de prise d'élan sont disposés en parallèle. L'obstacle à franchir, un par couloir, est constitué de deux ou trois caissettes superposées. Les élèves commencent par franchir le mur le plus bas. En cas de réussite, ils passent au suivant. 2. **Le parcours de l'araignée** : un long élastique est tendu à différentes hauteurs et dans tous les sens. Il s'agit de courir d'un bout à l'autre de l'espace en franchissant les obstacles sur le trajet.
Matériel Tapis, élastique, caissettes…	**Organisation** Deux ateliers tournants (au signal) ; un atelier en autonomie « les murs ». L'atelier « le parcours de l'araignée » sera suivi par l'enseignant.	**Variantes** 1. La hauteur des obstacles, le nombre de couloirs, un tapis de réception surélevé 2. La hauteur de l'élastique, le nombre de franchissements, établir une poursuite entre deux élèves. **Critère de réussite** 1. Franchir l'obstacle le plus élevé possible. 2. Enchaîner les sauts sans arrêt.

Séance 5 Objectif spécifique : Orienter le saut vers le haut

Dispositif		Tâche à accomplir
		**But** Sauter pour toucher un objet élevé. Les élèves sont en colonne et doivent toucher les objets suspendus. Prévoir au moins trois passage par atelier.
Matériel Ballons de baudruche, foulards, grelots, cordes, tapis, plinth, …	**Organisation** Quatre ateliers avec des dispositifs différents : tendre des cordes à différentes hauteurs et y accrocher les ballons, les grelots, les foulards. Rotation annoncée par l'enseignant.	**Variantes** - On peut modifier les hauteurs, ou tendre les cordes en oblique (les sauts deviennent de plus en plus haut). - Avec ou sans élan. - Avec départ surélevé pour augmenter le temps de vol, donc l'amplitude du saut. - Toucher les objets avec différentes parties du corps (1 ou 2 mains, la tête …). - Annoncer les objets que l'on veut atteindre. **Critère de réussite** Toucher tous les objets d'un dispositif.

Séance 6 Objectif spécifique : Orienter le saut vers le haut.	
Dispositif	**Tâche à accomplir**



La situation de référence

But

1. **Jeu collectif « le coupe jarret» réalisé par équipes**, les élèves franchissent un élastique tendu et déplacé par deux élèves (ou adultes), à 20 cm du sol.
2. **La situation de référence.** Sauter le plus haut possible. Les élèves sautent au dessus des haies. Ils peuvent s'arrêter entre chaque haie. Ils ont droit à trois essais. La notion de temps n'est pas prise en compte.

Matériel	**Organisation**	**Variantes** (jeu)
Elastique (jeu). 6 cônes, 24 caissettes, 9 lattes (situation de référence).	Jeu collectif. La situation référence s'organise autour de deux ateliers identiques et deux équipes. On totalise le nombre de haies franchies par chaque équipe et on confronte.	La vitesse du déplacement de l'élastique, le sens du déplacement, la hauteur. **Critère de réussite** (situation de référence) Franchir les haies sans les renverser.