

Réaliser une action que l'on peut mesurer : Le SAUT

Séquence d'apprentissage de 8 à 10 séances.

Objectifs

- Construire des actions motrices fondamentales de locomotions : sauter et courir,
- Enchaîner courir et sauter,
- Eprouver du plaisir à s'engager dans l'action SAUTER,
- Inviter les enfants à exprimer leurs impressions.

Compétences (Etre capable de :)

- Sauter de différentes façons (activité 1)
- Sauter le plus haut possible (activité 2),
- Sauter le plus loin possible (activité 3),
- S'engager dans les activités.

Matériel : des bancs, des cerceaux, des briques, des petits et gros tapis.

Organisation et temps : Ateliers et équipes. Séances de 20 minutes.

1- Des ateliers sauts (2 ou 3 séances)

Il s'agit pour les enfants d'explorer différents types de sauts en parcourant les différents ateliers et les explorant plusieurs fois.

5 ateliers sont proposés aux enfants en salle de motricité :

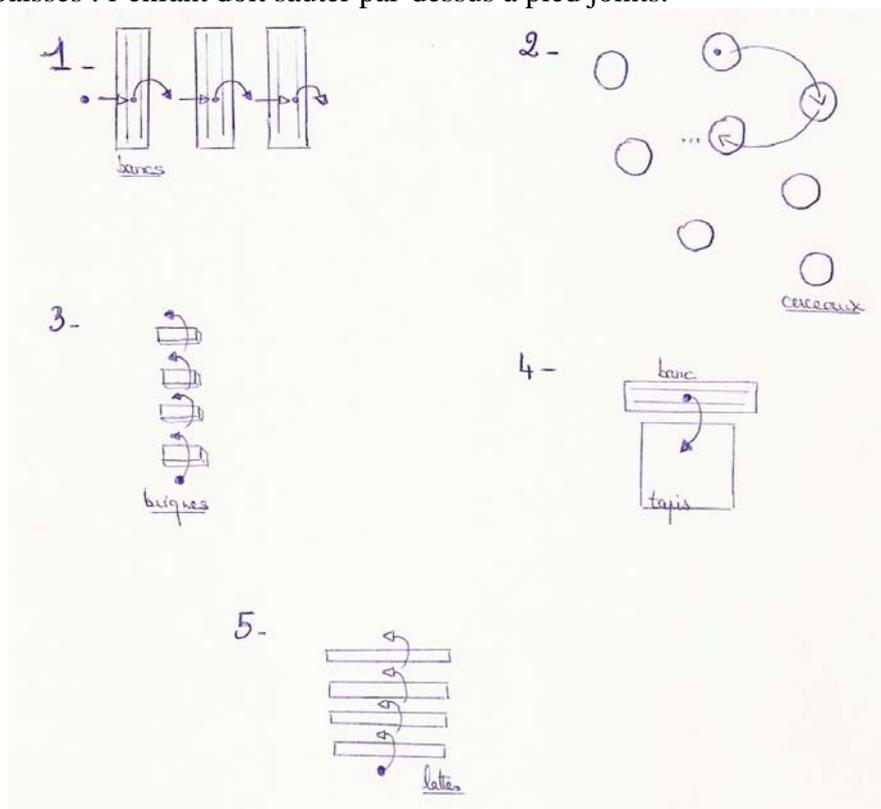
1- 3 ou 4 bancs disposés en parallèle séparés par des tapis peu épais. L'enfant doit monter sur le banc puis sauter sur le tapis, etc...

2- 7 ou 8 cerceaux sont éparpillés dans une zone limitée en pavage : l'enfant doit sauter de cerceau en cerceau (à pied joints ou à cloche-pied).

3- 3 ou 4 briques disposées en parallèle. L'enfant doit les enjamber en sautant.

4- Un banc devant lequel est disposé un gros tapis épais. L'enfant doit monter sur le banc et sauter sur le tapis.

5- 4 lattes peu épaisses : l'enfant doit sauter par-dessus à pied joints.



1^{ère} séance, l'enfant explore les différents ateliers après que l'enseignante les ait présentés. Consigne : jouer à tous les ateliers en sautant bien comme nous venons de le montrer.

2^{ème} séance : Choisir les ateliers qu'ils préfèrent et les refaire plusieurs fois en s'appliquant toujours plus.

3^{ème} séance : elle est facultative mais permet aux enfants de confirmer leurs acquis et de se sentir en confiance : sauter dans chaque atelier plusieurs fois.

Bilan :

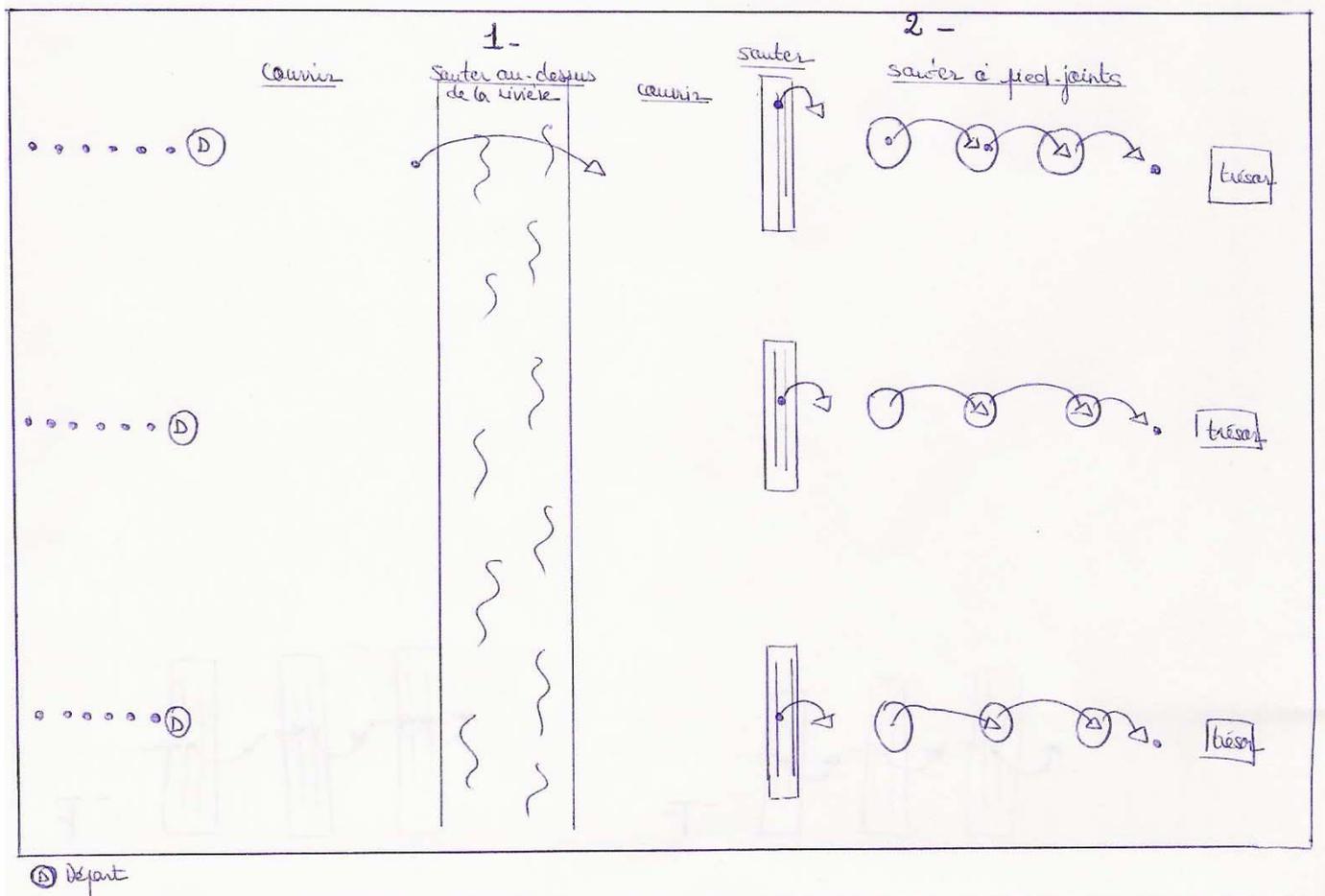
2- La rivière aux crocodiles (3 ou 4 séances)

Jeu collectif en à contrainte : franchir des obstacles qui conduisent les enfants à sauter haut ou de haut.

Organisation : les enfants sont partagés en 3 ou 4 groupes selon le nombre d'enfants.

Chaque enfant doit franchir 1 puis 2 rivières pour apporter 1 trésor sur l'autre bord. L'équipe qui a le plus de trésors a gagné. Il faut donc allier vitesse et saut.

Lors de la 1^{ère} séance, les enfants franchissent la rivière 1 puis pour les séances suivantes, les 2 rivières.



Variantes :

- Les enfants doivent franchir les obstacles aller et retour,
- Agrandir les rivières,
- Sauter à cloche-pied dans les cerceaux.

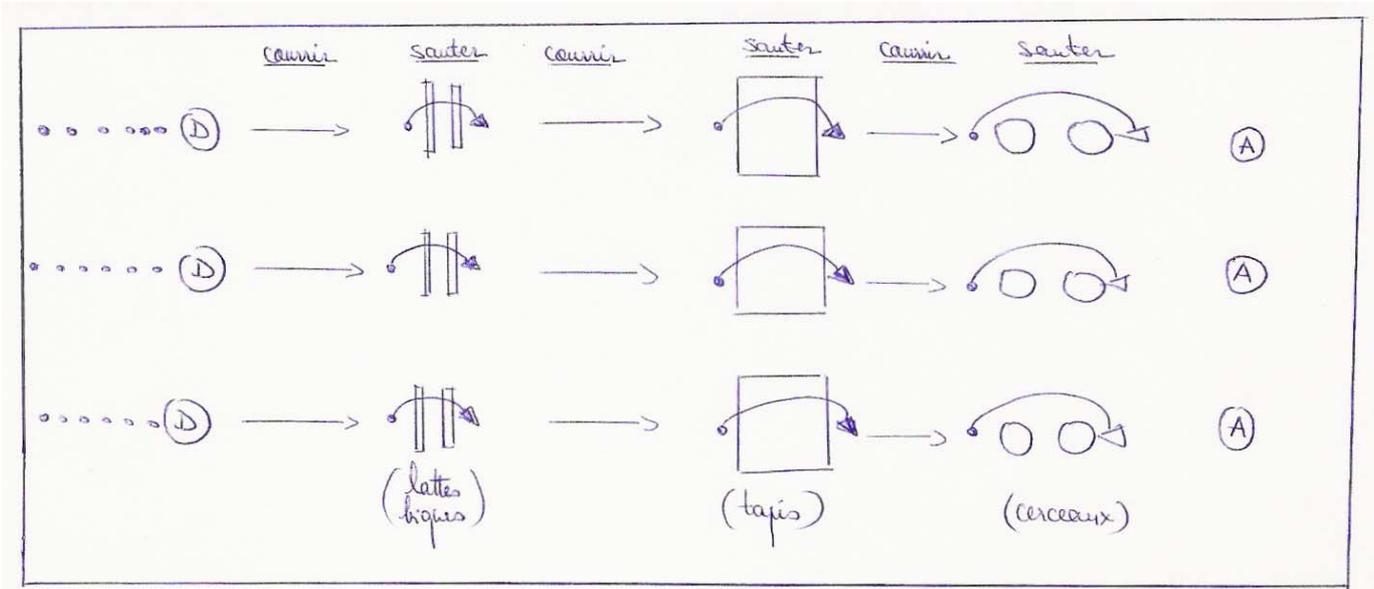
Bilan :

3- Le facteur qui saute loin (2 ou 3 séances)

Il s'agit pour d'accentuer l'amplitude des sauts en disposant des obstacles plus larges : de 1 on passe à 2 briques, on ne saute plus sur le tapis mais par-dessus ...

Chaque enfant tient 1 lettre à poster ou un journal. Ils sont partagés en 2 ou 3 équipes. Ils doivent parcourir 1 chemin semé d'embûches tout en concourant avec les autres équipes. Il faut allier vitesse et sauts larges.

1^{ère} séance : 1 allé sans retour puis aux prochaines séances, les enfants doivent parcourir l'aller-retour.



Bilan :

Chaque séance se termine par **un temps calme** :

- 1 ronde chantée, -
- S'allonger en écoutant une musique relaxante,
- Se détendre en s'étirant les bras, les jambes...
- Ecouter 1 musique douce et faire danser les mains, l'une puis l'autre, une jambe puis les deux ...