

Saut en hauteur cycle 2.

Objectifs

- Différencier la course et le saut.
- Recherche du pied d'appel.
- Elan des bras.

Situation 1

A partir de différents plots de départ limitants et modifiants la course d'élan, réussir à sauter sur un bloc de mousse.

Nombre d'essais non limités.

Sauter avec un pied d'appel.

Situation 2

Même situation de course d'élan, réussir à toucher des foulards sur un élastique tendu en oblique (= différentes hauteurs).

Identifier quel est le foulard le plus haut atteint et à partir de quel plot.

Foulard atteint avec l'appel d'un pied.

Situation 3

Différencier la course d'élan et le saut.

A partir de différentes courses d'élan (plots), réussir à passer au-dessus d'un fil où sont accrochés des foulards : ne pas faire bouger les foulards.

Plusieurs hauteurs de saut.

Réussir 3 sauts sur 5 à l'atelier inférieur de celui de l'échec.

Plusieurs ateliers de sauts : élastiques et blocs de mousse de différentes hauteurs.

A partir de différentes courses d'élan, réussir à sauter le plus haut possible.

Identifier l'atelier et le départ où le saut paraît le plus satisfaisant (pied d'appel).

Situation 4

Recherche de l'élan des bras pour sauter haut.

Plusieurs blocs de mousse à différentes hauteurs. Plots pour différentes courses d'élan.

Une fois identifié le plot de départ permettant un appel de pied correct, réduire la distance de la course pour mettre en oeuvre l'élan des bras.

Réussir à sauter le plus haut possible.

Etre capable de réussir 3 sauts sur 5 à l'atelier identifié.

Même situation que l'atelier précédent mais les sauts sont effectués au-dessus d'un élastique où sont accrochés des foulards.

Réussir à sauter le plus haut possible sans faire bouger les foulards.

Cycle 3

Objectifs

- Recherche du non-arrêt au moment de l'appel.
- Recherche d'une accélération dans la course d'élan.
- Esquive de l'élastique.

- Augmentation de la performance en liaison avec l'augmentation de la course d'élan.

Situation 1

Plusieurs ateliers de bloc de mousse de différentes hauteurs.
Réussir à sauter et arriver assis sur le bloc.
Réussir 3 sauts sur 5 pour passer au bloc supérieur.
Verbaliser des hypothèses sur les raisons des réussites.

Situation 2

Plusieurs ateliers de sauts au-dessus d'élastiques.
Chaque atelier est 10cm plus haut que celui immédiatement inférieur.

Situation 3

Plusieurs hauteurs de saut sur des blocs de mousse. Une zone d'impulsion à chaque sautoir.
Plusieurs distances d'élan à chaque sautoir.
Après plusieurs essais, les enfants choisissent celui où ils échouent de peu.
Arriver dans la zone d'impulsion.
Trouver l'élan qui permet d'arriver sur le bloc choisi.
Réussir 3 fois sur 5.

Situation 4

Augmentation de la hauteur de saut en relation avec l'allongement de la course d'élan.
Produire une performance.
Organisation de l'activité : tableau des résultats, juges de saut.
Plusieurs sautoirs à élastique avec des plots de départ distancés de 3 mètres. Chaque allongement de la course d'élan doit permettre le passage au sautoir supérieur.
Réussir 3 fois sur 5 chaque performance.