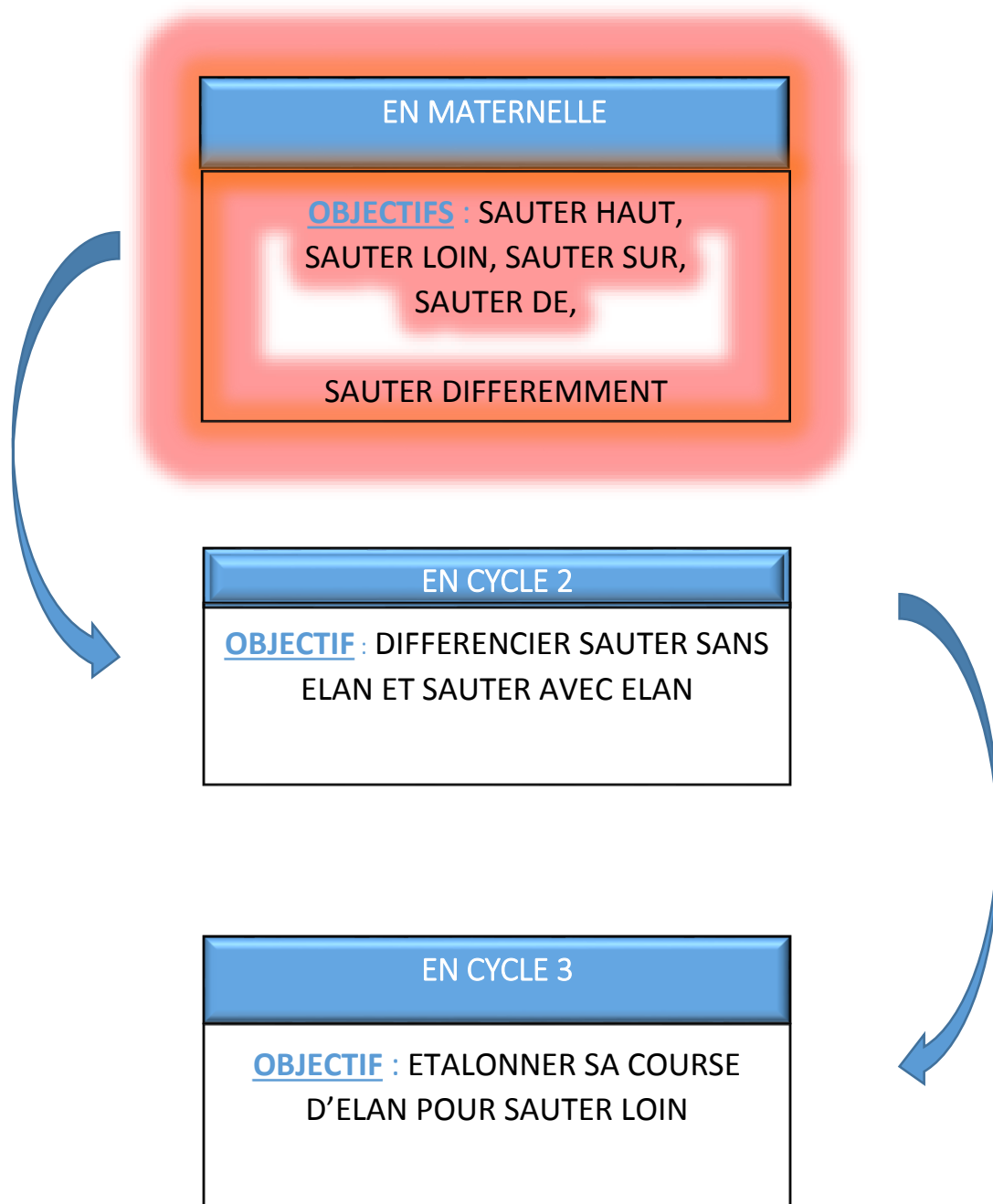


# MODULE D'APPRENTISSAGE « SAUT » EN CYCLE 1

LOGIQUE DE CE MODULE D'APPRENTISSAGE :



## Organisation du cycle :

Le parti pris est de proposer une seule situation d'apprentissage pour le module, une situation qui se veut évolutive selon les objectifs travaillés et proche de la situation de référence décrite dans le document « athlétisme cycle 1 ».

Il est recommandé de dédoubler chaque atelier afin d'augmenter le temps d'engagement moteur des élèves et de pouvoir constituer deux groupes de besoins.

**SEANCE 1 :**

### **SITUATION DE REFERENCE**

**SEANCE 2 :**

### **LA MARELLE**

Mise en place de la situation d'apprentissage.

Les 10 dernières minutes de la séance sont consacrées à la situation de référence.

**SEANCE 3 :**

### **LES RIVIERES**

Mise en place de la situation d'apprentissage.

Les 10 dernières minutes de la séance sont consacrées à la situation de référence.

**SEANCE 4 :**

### **LE CHAT ET LA SOURIS**

Mise en place de la situation d'apprentissage.

Les 10 dernières minutes de la séance sont consacrées à la situation de référence.

**SEANCE 5 :**

### **SITUATION DE REFERENCE**

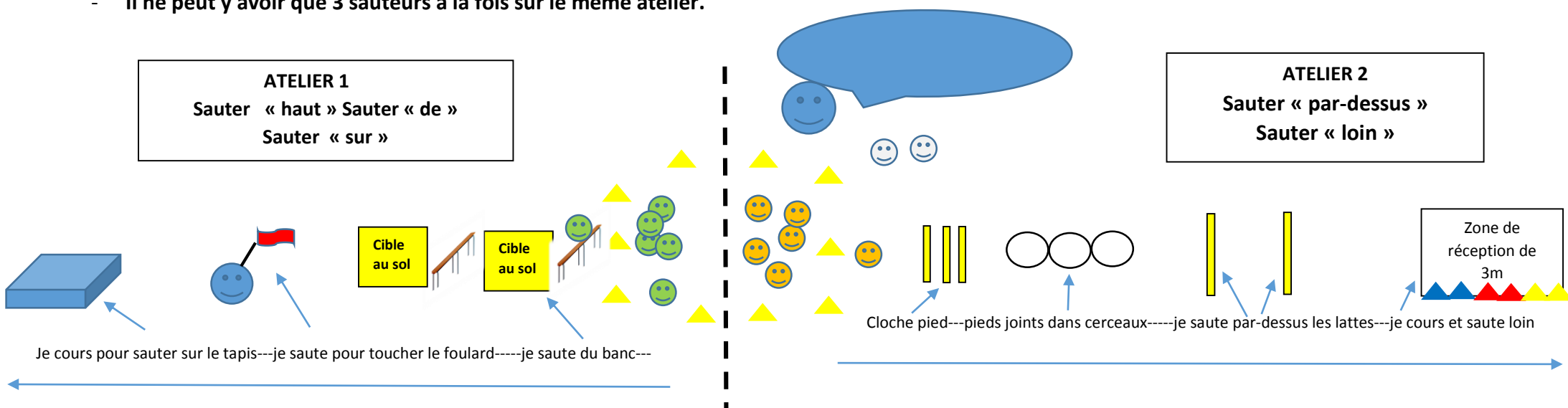
Mesurer les progrès. Rencontre Usep en séance 6 par exemple

# ORGANISATION MATERIELLE DU CYCLE

Voici une proposition d'organisation matérielle de l'activité, permettant de dédoubler les ateliers. Cette organisation permet de gérer des classes à multi niveaux. Pour les effectifs importants, et si l'espace le permet, il est possible d'installer en parallèle deux autres ateliers... Cela augmentera le temps d'activité tout en restant vigilant sur l'intégrité physique des élèves, notamment lorsque le sol est en bitume.

## REGLES DE SECURITE A METTRE EN OEUVRE

- Un élève ne s'élance que lorsque le précédent a passé la première partie de l'atelier ; il revient par l'extérieur.
- Il ne peut y avoir que 3 sauteurs à la fois sur le même atelier.



**En cycle 1**, le but est de faire explorer aux élèves des motricités différentes. Il s'agira d'aborder les différentes façons de sauter.

## SEANCE 1 : LA SITUATION DE REFERENCE.

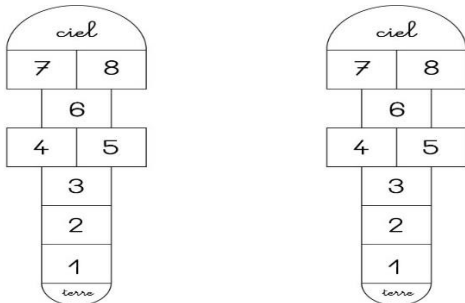
OBJECTIF	CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
Sauter de différentes façons	<p>Les élèves doivent franchir les obstacles avec les consignes suivantes :</p> <p><b>Atelier 1 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- sauter du banc sur une cible au sol.</li><li>- en étant arrêté, sauter pour toucher le foulard tenu par l'enseignant.</li><li>- courir et sauter sur le tapis.</li></ul> <p><b>Atelier 2 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- sauter à cloche pied sans toucher les lattes.</li><li>- sauter à pieds joints dans les cerceaux.</li><li>- courir et sauter par-dessus les lattes.</li><li>- courir et sauter le + loin possible.</li></ul>	Traverser les ateliers en franchissant les différents obstacles correctement (sans être déséquilibré ou sans tomber).	Même aménagement que sur la page précédente.	Finir le parcours sans s'arrêter en respectant les consignes de sauts.

### COMMENT FAIT-ON? CRITERES DE REALISATION VISES

- Identification de la zone d'impulsion.
- Orientation des poussées.
- Appréciation des distances.
- Lier vitesse et saut.
- Enchaîner les actions.

## SEANCE 2 : LA MARELLE (Travailler la qualité de l'appui, l'équilibre)

Commencer la séance par la situation de référence pour la mise en activité puis passer sur la marelle pour revenir à la situation de référence en fin de séance.

CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p>Une marelle est tracée au sol avec des zones numérotées, des zones plus ou moins longues et plus ou moins larges.</p> <p>Inciter les enfants à trouver des façons de sauter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sauter en avant</li> <li>- sauter, se retourner pour sauter à nouveau</li> <li>- sauter un pied dans chaque case</li> <li>- alterner pied droit / pied gauche</li> <li>- sauter à pieds joints.</li> </ul>	<p>Traverser la marelle pour atteindre le « ciel ».</p>	<p>Installer la situation de référence comme en séance 1.</p> <p>Dessiner à la craie deux marelles</p> 	<p>Je parcours l'ensemble de la marelle avec la contrainte donnée.</p>

### Pour simplifier la tâche :

Ne pas aller jusqu'au bout de la marelle.

### CRITERES DE REALISATION VISES

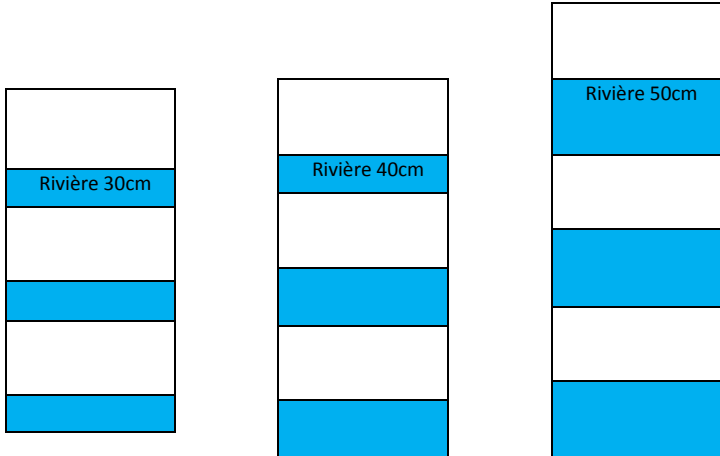
- Sauter et se réceptionner en équilibre.
- Enchaîner des impulsions.
- Sauter de différentes façons.

### Pour aller plus loin :

- Zones interdites.
- Agrandir les zones.
- Faire l'aller-retour sur la marelle.

## **SEANCE 3 : LES RIVIERES** (Enchaîner des courses et des sauts)

Commencer la séance par la situation de référence pour la mise en activité puis passer sur les rivières pour revenir à la situation de référence en fin de séance.

CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p>Prendre son élan – Franchir les rivières. Si je tombe dans la rivière je recommence le parcours. Je commence par le parcours 1, puis le 2, puis le 3.</p> <p>Je choisis le parcours qui me permet d'enchaîner les franchissements de rivières sans s'arrêter.</p>	<p>Franchir les rivières.</p>	<p>1. Installer la situation de référence 2. Dessiner à l'aide de cordelettes (ou à la craie) les trois parcours de rivières pour le corps de la séance</p> 	<p>Franchir successivement 2 rivières sans s'arrêter.</p>

### **Pour simplifier la tâche :**

Réduire le nombre de rivières (2 minimum).

### **CRITERES DE REALISATION VISES**

*Séances 1+ 2.*

*Lier la vitesse et le saut.*

### **Pour aller plus loin :**

Imposer un nombre d'appuis entre les zones.

## **SEANCE 4 : LE CHAT ET LA SOURIS** (lier la vitesse aux sauts)

Les 10 dernières minutes de la séance seront consacrées à la situation de référence.

CONSIGNES	BUT de la Tâche	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<ul style="list-style-type: none"><li>- Les élèves sont répartis sur les deux ateliers.</li><li>- Au premier signal une souris part.</li><li>- Au deuxième signal, un chat tente de toucher la souris avant qu'elle termine le parcours (ou le chat essaie de doubler la souris).</li></ul> <p>« L'enseignant sera vigilant à jouer sur les temps de départ pour créer de l'émulation sans décourager ni les souris ni les chats. »</p>	Finir le parcours sans se faire toucher ou doubler par le chat.	Même aménagement que lors de la situation de référence.	Je fais l'ensemble du parcours sans me faire toucher (ou le moins possible) ou doubler.

### **Pour simplifier la tâche :**

Espacer les signaux de départ .

### **CRITERES DE REALISATION VISES**

Séances précédentes + lier vitesse et saut

### **Pour aller plus loin :**

Raccourcir le temps entre les 2 signaux de départ.

# CYCLE 1 : école maternelle BO n°2 26 mars 2015 en jaune le lien avec le cycle sauts

## Objectifs et éléments de progressivité

## Programmation

La pratique d'activités physiques et artistiques contribue au développement moteur, sensoriel, affectif, intellectuel et relationnel des enfants. Ces activités mobilisent, stimulent, enrichissent l'imaginaire et sont l'occasion d'éprouver des émotions, des sensations nouvelles. Elles permettent aux enfants d'explorer leurs possibilités physiques, d'élargir et d'affiner leurs habiletés motrices, de maîtriser de nouveaux équilibres. Elles les aident à construire leur latéralité, l'image orientée de leur propre corps et à mieux se situer dans l'espace et dans le temps.

Ces expériences corporelles visent à :

- développer la coopération, à établir des rapports constructifs à l'autre, dans le respect des différences, et contribuer ainsi à la socialisation.
- chercher à lutter contre les stéréotypes et contribuent à la construction de l'égalité entre filles et garçons grâce à la participation de tous les enfants à l'ensemble des activités physiques proposées, l'organisation et les démarches mises en œuvre
- participer à une éducation à la santé en conduisant tous les enfants, quelles que soient leurs « performances », à éprouver le plaisir du mouvement et de l'effort, à mieux connaître leur corps pour le respecter.

Le choix des activités physiques variées, prenant toujours des formes adaptées à l'âge des enfants, relève de l'enseignant, dans le cadre d'une programmation de classe et de cycle pour permettre d'atteindre les quatre objectifs caractéristiques de ce domaine d'apprentissage.

Le besoin de mouvement des enfants est réel. Il est donc impératif d'organiser une séance quotidienne (de trente à quarante-cinq minutes environ, selon la nature des activités, l'organisation choisie, l'intensité des actions réalisées, le moment dans l'année, les comportements des enfants...).

Ces séances doivent être organisées en cycles de durée suffisante pour que les enfants disposent d'un temps qui garantisse une véritable exploration et permette la construction de conquêtes motrices significatives.

## Ce qui est à construire sur l'ensemble du cycle

## Agir, s'exprimer à travers l'activité physique

## Les différents attendus en fonction des âges

### Construire des modes d'actions sur et avec les objets, apprécier des trajectoires.

Donner des trajectoires multiples à des projectiles de tailles, de formes ou de poids différents pour lancer haut, loin ou précis, faire glisser ou rouler, faire rebondir.

### Élargir et affiner des modes de déplacements.

Affiner, enchaîner des actions pour enjamber, franchir des obstacles variés, sauter à un ou deux pieds pour aller haut ou loin, enchaîner plusieurs sauts, lier une course et un saut puis se réceptionner.

### Percevoir des relations entre l'espace et le temps.

Mobiliser son énergie (en courant vite ou longtemps, avec ou sans obstacles, seul ou à plusieurs) pour atteindre un repère d'espace, pour parcourir plus de distance dans un temps donné, pour parvenir à rattraper quelqu'un ou à lui échapper.

### Considérer l'autre comme un partenaire.

Ajuster ses actions et ses déplacements en fonction de la trajectoire de différents objets pour les attraper, les frapper, les guider, les conduire.

### S'inscrire dans un projet d'action.

Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets

### TPS/PS

Découvrir par l'action les caractéristiques d'objets manipulables pour explorer leurs possibilités d'utilisation. Prendre plaisir à s'engager corporellement dans un espace aménagé et le parcourir pour y découvrir ses propres possibilités.

### MS

Donner des trajectoires variées à des projectiles de tailles, de formes ou de poids différents afin d'atteindre un but précis. Affiner ses réponses possibles pour répondre aux problèmes posés par l'aménagement du milieu.

### Les attendus fin de GS

Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir.

Courir, sauter, lancer de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis.

### Favoriser la réalisation d'actions motrices inhabituelles.

Coordonner ses appuis de mains et/ou de pieds pour monter, escalader, descendre, contourner, passer sous des obstacles dans un milieu sécurisé, naturel ou aménagé.

### Construire des déplacements dans des espaces aménagés

Réaliser, reproduire, inventer des actions inhabituelles, dans un espace aménagé, pour enchaîner des « acrobaties », montrer à d'autres ses trouvailles, ses propres « exploits ».

### Utiliser les engins sollicitant des modes d'équilibre et de propulsion différents.

Mettre en jeu, assurer son équilibre pour se déplacer, se propulser, piloter des engins roulant, glissant ou présentant un caractère d'instabilité

### Construire des espaces orientés

Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés

### TPS/PS

Découvrir différents aménagements et différents engins, se déplacer en mettant en œuvre une motricité inhabituelle, y prendre plaisir et découvrir ses propres possibilités.

### MS

Explorer des actions motrices variées de plus en plus maîtrisées dans des espaces ou avec des contraintes nécessitant des déséquilibres plus importants, affiner ses réponses.

### Les attendus fin de GS

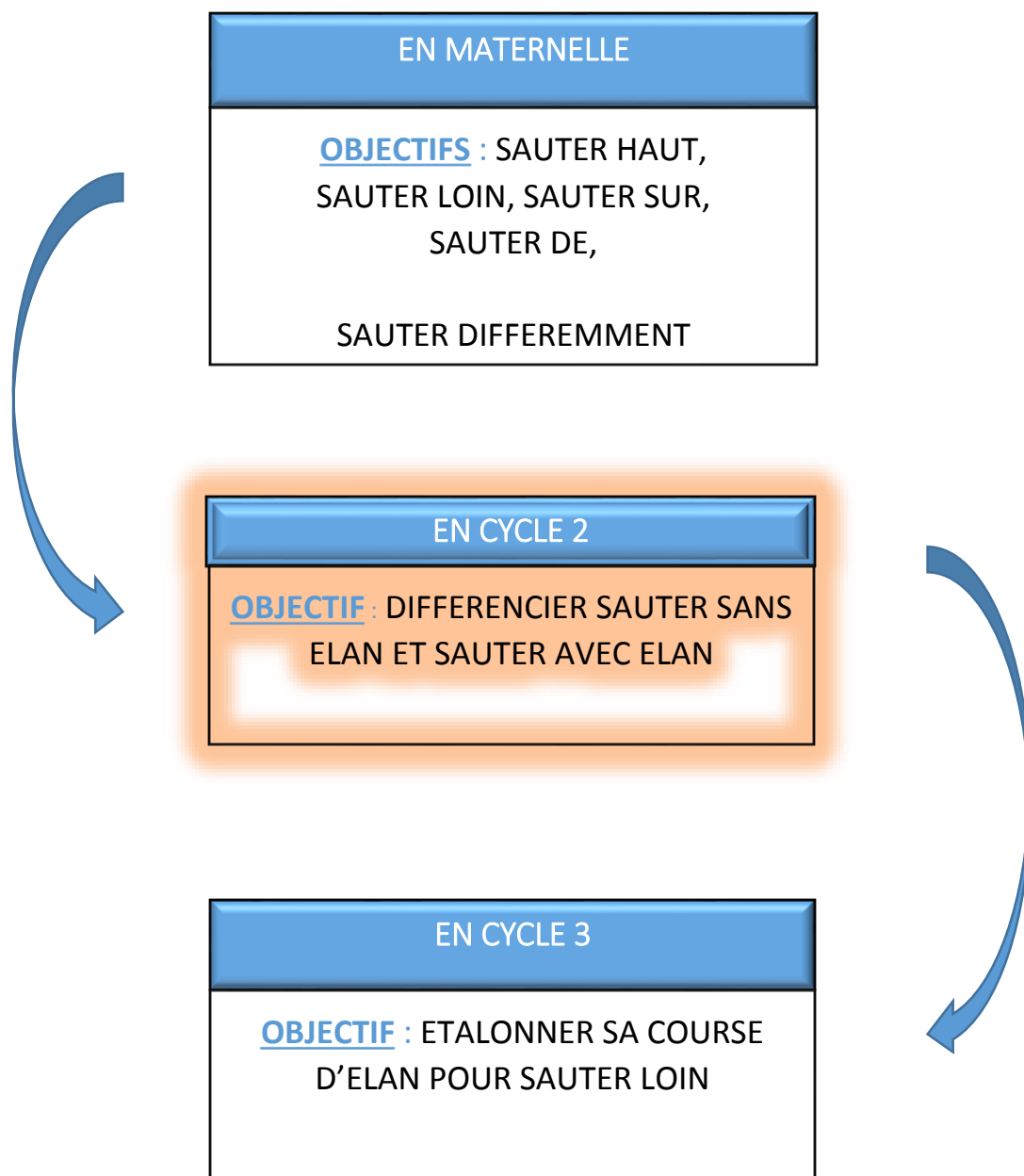
Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir.



<p>Se repérer dans un espace extérieur, de plus en plus large, connu ou inconnu, y prélever des indices, utiliser des moyens de guidage, pour retrouver des « trésors » cachés, réaliser des déplacements, projeter des itinéraires.</p> <p><b>Explorer avec plaisir le milieu aquatique</b> Lorsque les conditions locales le permettent, s'immerger dans le milieu aquatique, en petite ou en grande profondeur, pour prendre plaisir à l'explorer, à se laisser flotter, à s'y déplacer, avec ou sans objet flottant.</p>		<p>Se déplacer avec aisance dans des environnements variés, naturels ou aménagés.</p>
<p><b>Explorer les actions motrices et les qualités de mouvements à partir d'inducteurs variés</b> <b>Construire l'espace de déplacement</b> S'engager avec plaisir dans des mouvements simples ou globaux, répétitifs ou variés, pour investir un espace d'action, agir avec et sur des objets, traduire des états, des sensations, des émotions.</p> <p><b>Établir une relation à l'autre « danseur »</b> Être à l'écoute de l'autre pour faire avec, communiquer, répondre aux sollicitations, faire des propositions dans un dialogue corporel.</p> <p><b>Explorer le paramètre du temps du mouvement</b> Mémoriser une courte série de gestes, des directions, des intentions, des vitesses, pour construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements, en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musical.</p> <p><b>Varié l'énergie du mouvement</b> <b>Construire son regard de spectateur</b> Alterner les postures d'acteur et de spectateur pour entrer en relation au travers de la portée émotionnelle du mouvement.</p> <p><b>Explorer les possibilités de l'espace corporel proche</b> Coordonner ses gestes et ses déplacements avec ceux des autres, lors de rondes et jeux chantés, pour respecter une disposition spatiale simple, pour évoluer ensemble en relation avec un support musical, tenir un rôle particulier, pour montrer ou transmettre à d'autres une réalisation collective.</p>	<p style="text-align: center; color: green;">Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique</p>	<p><b>TPS/PS</b> Découvrir à partir d'inducteurs variés (objets, espaces, musiques, consignes...) des actions motrices globales et explorer ses possibilités corporelles. Prendre plaisir à s'engager corporellement dans le mouvement dansé.</p> <p><b>MS</b> Explorer différentes actions motrices, différents mouvements et déplacements. Percevoir ses possibilités corporelles dans l'espace et le temps.</p> <p><b>Les attendus fin de GS</b> Construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements, en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musical. Coordonner ses gestes et ses déplacements avec ceux des autres, lors de rondes et jeux chantés</p>
<p><b>Construire la notion d'action collective, de rôles</b> <b>Construire la notion d'espace</b> Prendre plaisir au jeu, s'engager dans l'action. Agir avec les autres, coopérer, exercer des rôles différents complémentaires, pour viser un but ou un effet commun.</p> <p><b>Construire la notion de règles</b> <b>Construire la notion de gain</b> Élaborer des stratégies individuelles ou collectives pour s'opposer au projet d'un joueur ou d'un groupe tenant un rôle antagoniste afin de faire un meilleur score que lui. Construire des formes d'actions sur le corps de l'autre pour s'opposer à son intention, en prenant soin de son intégrité et de sa sécurité</p>	<p style="text-align: center; color: magenta;">Collaborer, coopérer, s'opposer</p>	<p><b>TPS/PS</b> Accepter les premières règles communes pour atteindre un effet commun, en vivant des actions en parallèle, sans réelle coordination avec ses partenaires.</p> <p><b>MS</b> Reconnaître son appartenance à un groupe, identifier les différents rôles pour instaurer les premières collaborations afin d'atteindre un but donné.</p> <p><b>Les attendus fin de GS</b> Coopérer, exercer des rôles différents complémentaires, s'opposer, élaborer des stratégies pour viser un but ou un effet commun.</p>
<p style="text-align: center; background-color: yellow;"><b>Ce qui est attendu des enfants en fin d'école maternelle</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir, sauter, lancer de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis.</li> <li>- Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir.</li> <li>- Se déplacer avec aisance dans des environnements variés, naturels ou aménagés.</li> <li>- Construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements, en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musical.</li> <li>- Coordonner ses gestes et ses déplacements avec ceux des autres, lors de rondes et jeux chantés.</li> <li>- Coopérer, exercer des rôles différents complémentaires, s'opposer, élaborer des stratégies pour viser un but ou un effet commun.</li> </ul>

# MODULE D'APPRENTISSAGE « SAUT » EN CYCLE 2

LOGIQUE DE CE MODULE D'APPRENTISSAGE :



## Organisation du cycle :

Le parti pris est de proposer une seule situation d'apprentissage pour le module, une situation qui se veut évolutive selon les objectifs travaillés et proche de la situation de référence décrite dans le document « athlétisme cycle 2 ».

Il est recommandé de dédoubler chaque atelier afin d'augmenter le temps d'engagement moteur des élèves et de pouvoir constituer deux groupes de besoins.

**SEANCE 1 :**

**« SITUATION DE REFERENCE »**

**SEANCE 2 :**

**« DETERMINER SON PIED D'APPEL »  
« SE DEPLACER AVANT DE SAUTER A UN PIED »**

Les 10 dernières minutes de la séance sont consacrées à la situation de référence.

**SEANCE 3 :**

**« LIER LA COURSE D'ELAN AVEC LE SAUT »**

Mise en place de la situation d'apprentissage.

Les 10 dernières minutes de la séance sont consacrées à la situation de référence.

**SEANCE 4 :**

**« DETERMINER UNE LONGUEUR DE COURSE D'ELAN »**

Mise en place de la situation d'apprentissage.

Les 10 dernières minutes sont consacrées à la situation de référence.

**SEANCE 5 :**

**« SITUATION DE REFERENCE »**

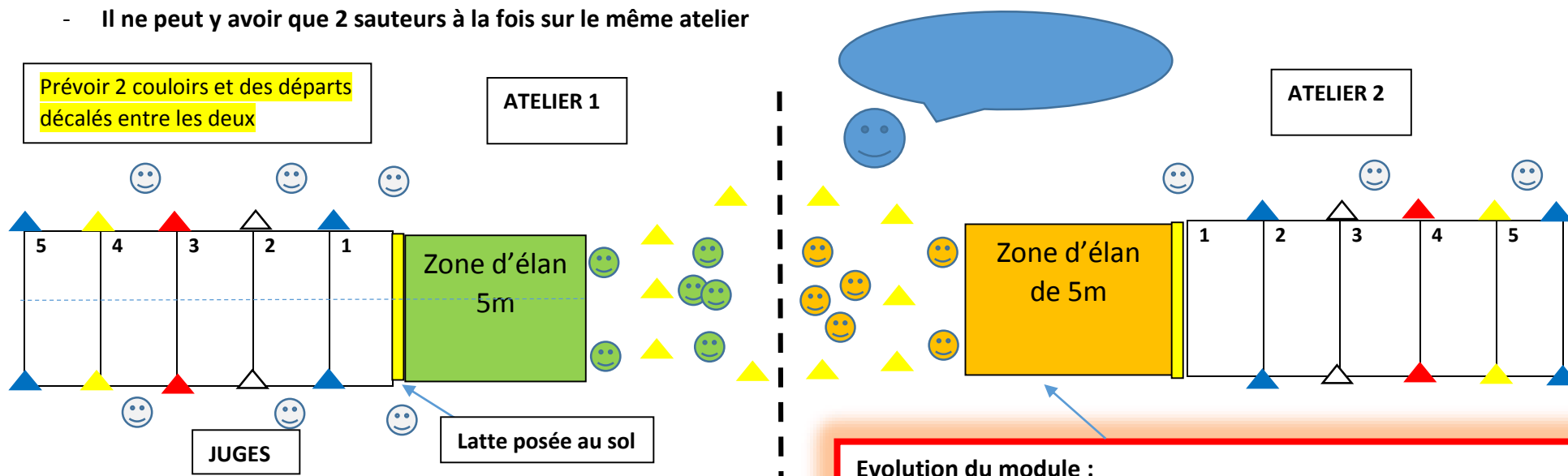
Mesurer les progrès. Rencontre Usep en séance 6 par exemple.

# ORGANISATION MATERIELLE DU CYCLE

Voici une proposition d'organisation matérielle de l'activité, permettant de dédoubler les ateliers. Cette organisation permet de gérer des classes à multi niveaux. Pour les effectifs importants, et si l'espace le permet, il est possible d'installer en parallèle deux autres ateliers... Cela augmentera le temps d'activité tout en restant vigilant sur l'intégrité physique des élèves, notamment lorsque le sol est en bitume.

## REGLES DE SECURITE A METTRE EN OEUVRE

- Un élève ne s'élanche que lorsque le précédent est sorti de la zone de réception ; il revient par l'extérieur
- Il ne peut y avoir que 2 sauteurs à la fois sur le même atelier



**Distance des zones de réception en fonction des élèves et du type du sol (de 40 à 60 cm = 2 ou 3 plots).**

### Evolution du module :

**En cycle 2**, il s'agira d'aborder simplement le déplacement avant le saut. L'important est de faire différencier aux élèves un saut sans élan et un saut avec élan.

En **cycle 3**, il s'agira de faire calculer aux élèves leur distance optimale d'élan pour sauter le plus loin possible.

## SEANCE 1 : LA SITUATION DE REFERENCE

OBJECTIFS	CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
Enchaînement d'une course d'élan et d'un saut.	Je réalise 5 sauts pour réaliser la meilleure performance possible : Saut 1 : sans élan Saut 2 : sans élan Saut 3 : avec élan Saut 4 : avec élan Saut 5 : avec élan	Je saute 5 fois pour atteindre la zone la plus éloignée.	A partir de l'organisation matérielle proposée ci-dessus : <ul style="list-style-type: none"><li>• Plots de 4 couleurs</li><li>• Une ou plusieurs lattes pour délimiter la zone d'élan et les zones de réception</li></ul> Humain : <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 sauteurs par atelier à la fois</li><li>• Juges placés en limite de zone</li><li>• L'enseignant relève les performances individuelles avec et sans élan.</li></ul>	Ma meilleure performance avec élan est supérieure à ma meilleure performance sans élan.

### COMMENT FAIT-ON ? CRITERES DE REALISATION VISES

Identification de la zone d'impulsion.

Je ne m'arrête pas entre la course d'élan et le saut.

La course d'élan me permet de sauter plus loin que sans élan.

Repérer le pied d'appel .

## SEANCE 2 : DETERMINER SON PIED D'APPEL / SE DEPLACER AVANT DE SAUTER A UN PIED

Les 10 dernières minutes de la séance seront consacrées à la situation de référence.

CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p>Je me déplace avant de sauter par-dessus la rivière pour aller le plus loin possible de l'autre côté.</p> <p><b>Etape 1</b> (6 passages) : les élèves effectuent 2 cloches pied avant de sauter par-dessus la rivière. 3 passages pied gauche et 3 passages pied droit.</p> <p>« L'enseignant marque un temps de verbalisation pour déterminer le pied d'appel de chacun »</p> <p><b>Etape 2</b> (3 passages) : je fais 3 pas avant de sauter sur un pied par-dessus la rivière.</p> <p><b>Etape 3</b> (3 passages) : je trotte avant de sauter sur un pied par-dessus la rivière.</p> <p><b>Etape 4</b> (3 passages) : je cours le plus vite possible avant de sauter sur un pied par-dessus la rivière.</p>	<p>Sauter par-dessus la rivière</p>		<p>Je détermine mon pied d'appel.</p> <p>Je passe par-dessus la rivière 2 fois sur 3.</p> <p>Mes performances s'améliorent au fur et à mesure des étapes.</p>

### Pour simplifier la tâche :

Renforcer la détermination du pied d'appel sans enchaîner avec la course.  
S'en tenir aux étapes 1 et 2.

### CRITERES DE REALISATION VISES

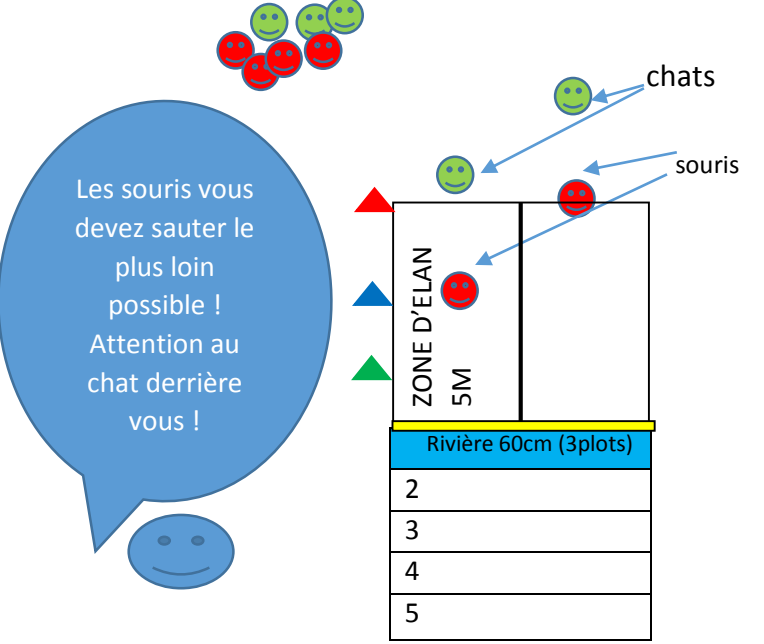
Identifier la zone d'élan.  
Identifier la zone d'appel.  
Identifier et utiliser son pied d'appel.  
Sauter à un pied après un déplacement.

### Pour aller plus loin :

Déterminer son point de départ.  
Utiliser ses bras pour sauter plus loin.

## SEANCE 3 : LIER LA COURSE D'ELAN AVEC LE SAUT

Les 10 dernières minutes de la séance seront consacrées à la situation de référence.

CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p>« Le chat et la souris »</p> <p>Un élève (la souris) s'élance d'un des 3 plots de départ (3m, 4m, 5m) avec un foulard accroché dans le dos et doit sauter le plus loin possible au-dessus de la rivière.</p> <p>Un autre élève (le chat), situé à 5 grands pas derrière la souris au départ, doit attraper le foulard avant que la souris ne saute.</p> <p>Le chat ne peut pas franchir la rivière.</p> <p>« L'enseignant sera vigilant à ce que le chat et la souris soient de capacités proches »</p>	<p>Sauter le plus loin possible sans se faire prendre le foulard par le chat.</p>		<p>Je ne me fais pas attraper le foulard.</p> <p>J'améliore ma meilleure performance.</p>

### CRITERES DE REALISATION VISES

*Je cours le plus vite possible en regardant devant.*

*Je profite de ma course d'élan pour sauter plus loin.*

+ Séances 1+2

### Pour simplifier la tâche :

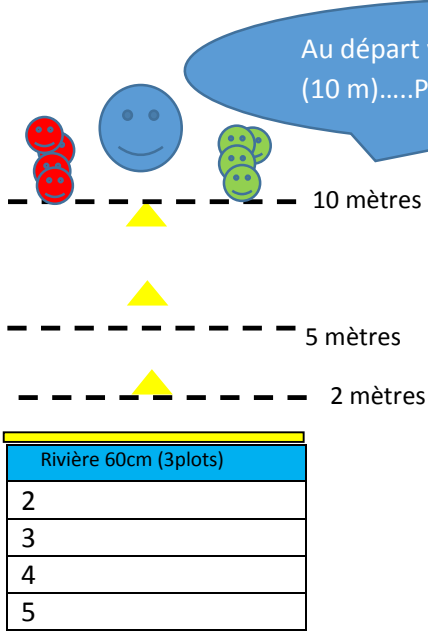
Augmenter la distance entre le chat et la souris.

### Pour aller plus loin :

Réduire la distance entre le chat et la souris.

## SEANCE 4 : DETERMINER UNE LONGUEUR DE COURSE D'ELAN

Les 10 dernières minutes de la séance seront consacrées à la situation de référence.

CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE					
<p><b>Les élèves effectuent 3 sauts minimum sur chaque atelier</b></p> <p><b>Atelier 1 :</b> les élèves partent de très loin <b>10 mètres</b> pour sauter le plus loin possible.</p> <p><b>Atelier 2 :</b> les élèves ont une course d'élan très courte, 2 mètres pour sauter le plus loin possible.</p> <p><b>Atelier 3 :</b> les élèves s'élancent à 5 mètres de la zone d'appel.</p> <p>« Un temps de verbalisation est pris pour faire émerger la pertinence de la longueur de la course d'élan (trop longue l'élève perd de la vitesse, trop courte l'élève n'est pas à vitesse maximale)»</p>	<p>Sauter le plus loin possible.</p>	 <p>Au départ vous partirez de très loin (10 m).....Pourquoi c'est trop loin ?</p> <p>10 mètres</p> <p>5 mètres</p> <p>2 mètres</p> <table border="1" data-bbox="1189 799 1491 1002"> <tr> <td>Rivière 60cm (3plots)</td> </tr> <tr> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> </tr> <tr> <td>4</td> </tr> <tr> <td>5</td> </tr> </table>	Rivière 60cm (3plots)	2	3	4	5	<p>Prendre conscience que la longueur de la course d'élan doit être optimale (5 m environ).</p>
Rivière 60cm (3plots)								
2								
3								
4								
5								

### Pour simplifier la tâche :

Ajouter des points de départ supplémentaires entre 2 et 10 mètres.

### CRITERES DE REALISATION VISES

Séances 1+ 2+3

Effectuer son dernier appui à vitesse maximale.

### Pour aller plus loin :

Affiner son point de départ (une marque) pour stabiliser sa performance.

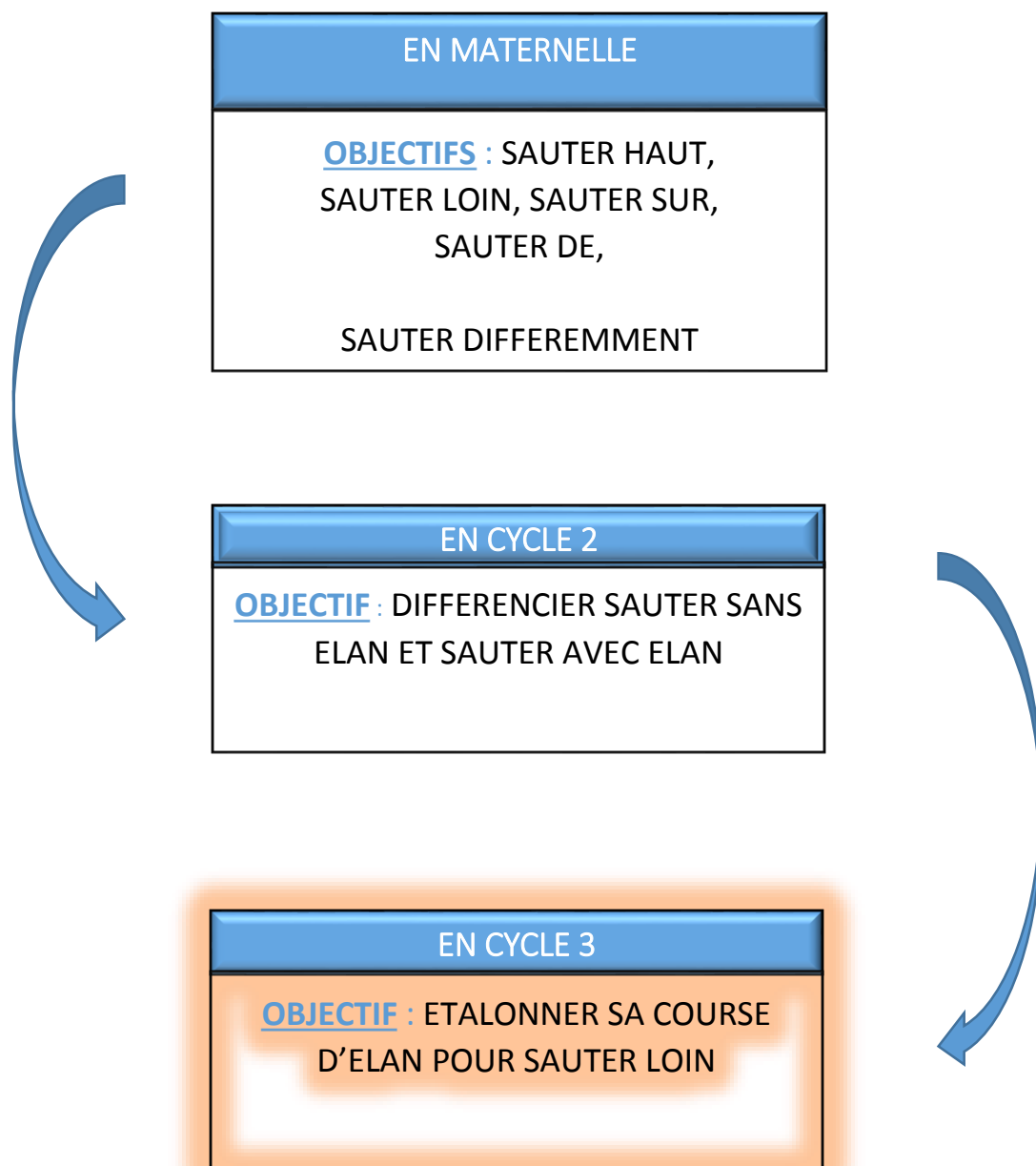


## CYCLE 2 : cycle des apprentissages fondamentaux

L'EPS a pour finalité de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre ensemble.		<b>Programmation</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Amener les enfants et les adolescents à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé.</li> <li>▪ Assurer l'inclusion, dans la classe, des élèves à besoins éducatifs particuliers ou en situation de handicap.</li> <li>▪ Initier au plaisir de la pratique sportive.</li> </ul>		Chaque cycle doit permettre aux élèves de rencontrer les 4 champs d'apprentissage permettant de construire des compétences motrices, méthodologiques et sociales. Un projet pédagogique définit un parcours de formation.	
Socle commun	Compétences générales	Champ d'apprentissage	Attendus de fin de cycle
<b>Domaine 1</b> <b>Les langages pour penser et communiquer</b>	<b>Développer sa motricité et construire un langage du corps.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps.</li> <li>- Adapter sa motricité à des environnements variés.</li> <li>- S'exprimer par son corps et accepter de se montrer à autrui.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée</p> <p style="text-align: center;">Adapter ses déplacements à des environnements variés</p> <p style="text-align: center;">S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique</p> <p style="text-align: center;">Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel</p>	<b>Activités athlétiques aménagées</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés.</li> <li>- Savoir différencier : courir vite et courir longtemps / lancer loin et lancer précis / sauter haut et sauter loin.</li> <li>- Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres.</li> <li>- Remplir quelques rôles spécifiques.</li> </ul>
<b>Domaine 2</b> <b>Les méthodes et outils pour apprendre</b>	<b>S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendre par essai-erreur en utilisant les effets de son action.</li> <li>- Apprendre à planifier son action avant de la réaliser.</li> </ul>		Natation, activités de roule et de glisse, activités nautiques, équitation, parcours d'orientation, parcours d'escalade, etc <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion.</li> <li>- Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé.</li> <li>- Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.</li> </ul>
<b>Domaine 3</b> <b>La formation de la personne et du citoyen</b>	<b>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumer les rôles spécifiques aux différentes APSA (joueur, coach, arbitre, juge, médiateur, organisateur, ...).</li> <li>- Élaborer, respecter et faire respecter règles et règlements.</li> <li>- Accepter et prendre en considération toutes les différences interindividuelles au sein d'un groupe.</li> </ul>		Danses collectives, danse de création, activités gymniques, arts du cirque <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mobiliser le pouvoir expressif du corps, en reproduisant une séquence simple d'actions apprise ou en présentant une action qu'il a inventée.</li> <li>- S'adapter au rythme, mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchaînements pour réaliser des actions individuelles et collectives.</li> </ul>
<b>Domaine 4</b> <b>Les systèmes naturels et les systèmes techniques</b>	<b>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être</li> <li>- Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques.</li> </ul>		Jeux traditionnels simples (gagne-terrain, béré, balle au capitaine, etc.), jeux collectifs avec ou sans ballon (à effectifs réduits), jeux pré-sportifs, jeux de lutte, jeux de raquettes
<b>Domaine 5</b> <b>Les représentations du monde et l'activité humaine</b>	<b>S'approprier une culture physique sportive et artistique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Découvrir la variété des activités et des spectacles sportifs.</li> <li>- Exprimer des intentions et des émotions par son corps dans un projet artistique individuel ou collectif.</li> </ul>		<b>Dans des situations aménagées et très variées :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'engager dans un affrontement individuel ou collectif en respectant les règles du jeu</li> <li>- Contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples</li> <li>- Connaître le but du jeu</li> <li>- Reconnaître ses partenaires et ses adversaires.</li> </ul>

# MODULE D'APPRENTISSAGE « SAUT » EN CYCLE 3

LOGIQUE DE CE MODULE D'APPRENTISSAGE :



## Organisation du cycle :

Le parti pris est de proposer une seule situation d'apprentissage pour le module, une situation qui se veut évolutive selon les objectifs travaillés et proche de la situation de référence décrite dans le document « athlétisme cycle 3 ».

Il est recommandé de dédoubler chaque atelier afin d'augmenter le temps d'engagement moteur des élèves et de pouvoir constituer deux groupes de besoins.

### **SEANCE 1 :**

#### **« SITUATION DE REFERENCE »**

### **SEANCE 2 :**

#### **« LIER SA COURSE D'ELAN ET LE SAUT »**

Mise en place de la situation d'apprentissage.

Les 10 dernières minutes de la séance sont consacrées à la situation de référence.

### **SEANCE 3 :**

#### **« ETALONNER SA COURSE D'ELAN »**

Mise en place de la situation d'apprentissage. Les 10 dernières minutes sont consacrées à la situation de référence.

### **SEANCE 4 :**

#### **« SAUTER HAUT POUR SAUTER LOIN »**

Mise en place de la situation d'apprentissage. Les 10 dernières minutes sont consacrées à la situation de référence.

### **SEANCE 5 :**

#### **« SITUATION DE REFERENCE »**

(Imposer 8 ou 10 appuis pour la course d'élan)

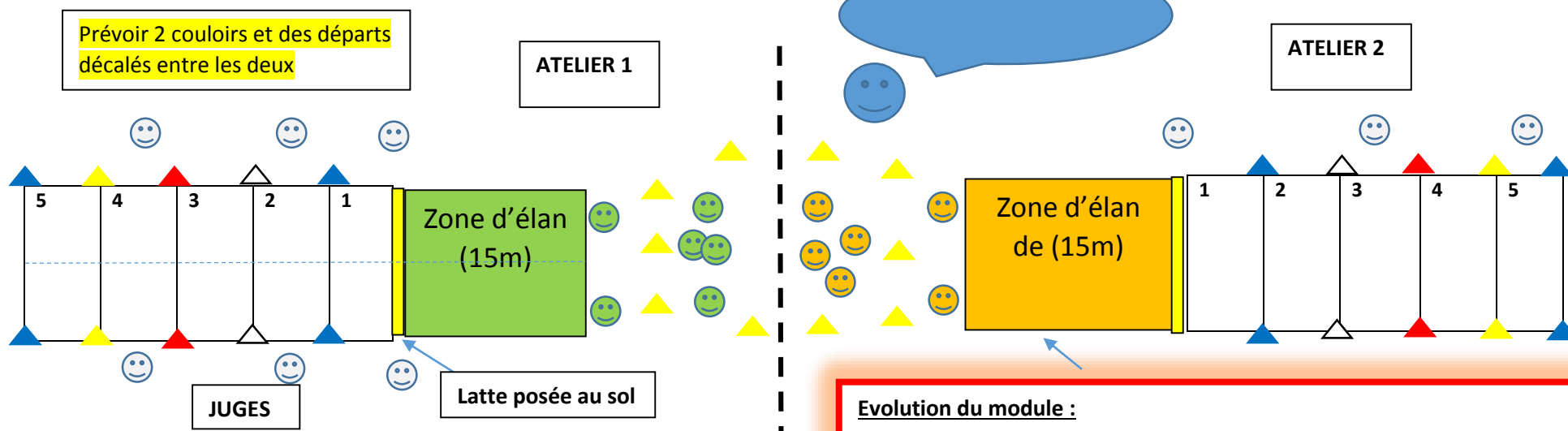
Rencontre Usep en séance 6 par exemple.

# ORGANISATION MATERIELLE DU CYCLE

Voici une proposition d'organisation matérielle de l'activité, permettant de dédoubler les ateliers. Cette organisation permet de gérer des classes à multi niveaux. Pour les effectifs importants, et si l'espace le permet, il est possible d'installer en parallèle deux autres ateliers... Cela augmentera le temps d'activité tout en restant vigilant sur l'intégrité physique des élèves, notamment lorsque le sol est en bitume.

## REGLES DE SECURITE A METTRE EN OEUVRE

- Un élève ne s'élance que lorsque le précédent est sorti de la zone de réception ; il revient par l'extérieur.
- Il ne peut y avoir que 2 sauteurs à la fois sur le même atelier.



**Distance des zones de réception en fonction des élèves et du type du sol (de 40 à 60 cm = 2 ou 3 plots).**

### Evolution du module :

**En cycle 2 :** il s'agira d'aborder simplement le déplacement avant le saut. L'important est de faire différencier aux élèves un saut sans élan et un saut avec élan.

**En cycle 3 :** il s'agira de faire calculer aux élèves leur distance optimale d'élan pour sauter le plus loin possible.

## SEANCE 1 : LA SITUATION DE REFERENCE

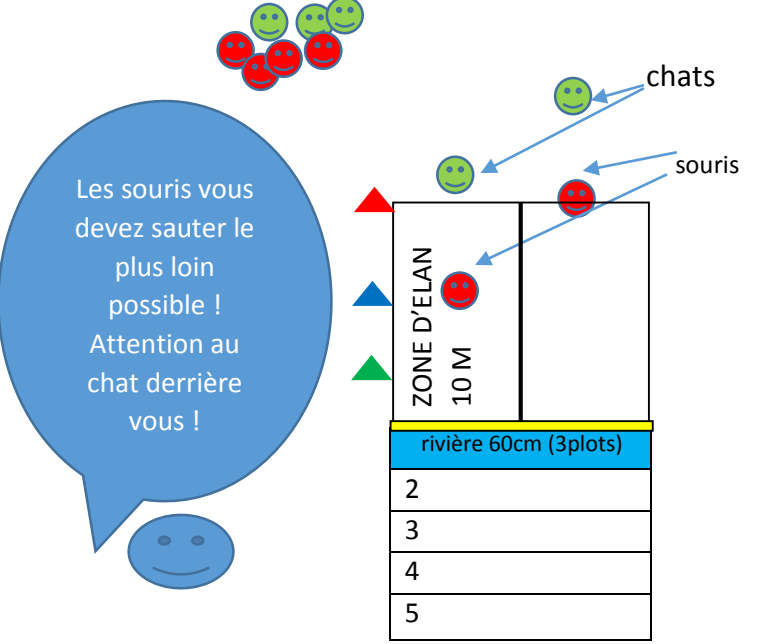
OBJECTIFS	CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
Enchaînement d'une course d'élan et d'un saut	<p>Je saute 5 fois pour réaliser la meilleure performance possible. Le premier saut est sans élan. Les 4 autres sont avec élan.</p> <p>Je choisis de partir d'où je veux dans une zone entre 5 mètres et 15 mètres en recherchant mon point de départ le plus efficace.</p> <p>Rôle des juges : « la marque = premier contact avec le sol » « la décision du juge n'est pas discutable »</p>	Je saute 5 fois pour atteindre la zone la plus éloignée.	<p>A partir de l'organisation matérielle proposée sur la page précédente :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plots de 4 couleurs</li> <li>• Une ou plusieurs lattes pour délimiter la zone d'élan et les zones de réception</li> <li>• décamètre</li> </ul> <p>Humain :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 sauteurs par atelier à la fois</li> <li>• Juges placés en limite de zone</li> </ul>	Ma meilleure performance avec élan est supérieure à ma meilleure performance sans élan.

### COMMENT FAIT-ON ? CRITERES DE REALISATION VISES

Identification de la zone d'impulsion.  
Je ne m'arrête pas entre la course d'élan et le saut.  
Réception 2 pieds.

## SEANCE 2 : LIER LA COURSE D'ELAN AVEC LE SAUT

Les 10 dernières minutes de la séance seront consacrées à la situation de référence.

CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p>« Le chat et la souris »</p> <p>Un élève (la souris) s'élanche d'un des 3 plots de départ (6m, 8m, 10m) avec un foulard accroché dans le dos et doit sauter le plus loin possible au-dessus de la rivière.</p> <p>Un autre élève (le chat), <b>situé à 5 grands pas</b> derrière la souris au départ, doit attraper le foulard avant que la souris ne saute. Le chat ne peut pas franchir la rivière.</p> <p>« L'enseignant sera vigilant à ce que le chat et la souris soient de capacités proches »</p>	<p>Sauter le plus loin possible sans se faire prendre le foulard par le chat.</p>		<p>Je ne me fais pas attraper le foulard.</p> <p>J'améliore ma meilleure performance.</p>

### CRITERES DE REALISATION VISES

*Je cours le plus vite possible en regardant devant.*

*Je profite de ma course d'élan pour sauter plus loin.*

+ Séance 1

### Pour simplifier la tâche :

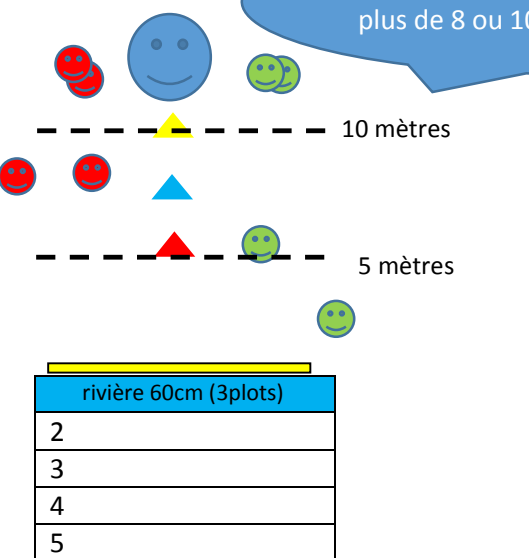
Augmenter la distance entre le chat et la souris.

### Pour aller plus loin :

Réduire la distance entre le chat et la souris.

## SEANCE 3 : DETERMINER UNE LONGUEUR DE COURSE D'ELAN

Les 10 dernières minutes de la séance seront consacrées à la situation de référence.

CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE					
<p>Les élèves doivent effectuer <b>8 ou 10 pas à vitesse maximales avant de sauter le plus loin possible.</b></p> <p><b>Etape 1 :</b> Les élèves sont répartis en binôme : un sauteur et un observateur. Par essai /erreur ils déterminent leur point de départ pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- courir le plus vite possible</li> <li>- ne pas dépasser 8 ou 10 appuis</li> <li>- sauter le plus loin possible sans mordre.</li> </ul> <p>« <i>Un temps de verbalisation est pris pour faire comprendre à quel moment je dois reculer ou avancer mon point de départ.</i> »</p> <p><b>Etape 2 :</b> les élèves effectuent 5 sauts du point de départ déterminé et doivent réitérer leur meilleure performance.</p> <p>« <b>Faire attention à ce que les élèves démarrent toujours avec le pied d'appel devant.</b> »</p> <p>L'enseignant récupère les données de chaque élève.</p>	<p>Sauter le plus loin possible</p>	 <p>Attention vous ne devez pas faire plus de 8 ou 10 pas !</p> <p>10 mètres</p> <p>5 mètres</p> <table border="1" data-bbox="1232 805 1534 1005"> <tr> <td>rivière 60cm (3plots)</td> </tr> <tr> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> </tr> <tr> <td>4</td> </tr> <tr> <td>5</td> </tr> </table>	rivière 60cm (3plots)	2	3	4	5	<p>L'élève réitère sa meilleure performance 3 fois sur 5.</p> <p>Mon dernier appui est proche de la latte.</p>
rivière 60cm (3plots)								
2								
3								
4								
5								

### Pour simplifier la tâche :

Imposer 8 foulées pour réduire les difficultés de prise de marque de départ.

### CRITERES DE REALISATION VISES

Séances 1+2.

Effectuer son dernier appui à vitesse maximale.

### Pour aller plus loin :

Etalonner sa course d'élan sur **8 ET 10 foulées.**

## SEANCE 4 : SAUTER HAUT POUR SAUTER LOIN

Les 10 dernières minutes de la séance seront consacrées à la situation de référence.

CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p>Depuis son repère pour sa course d'élan (8 ou 10 pas), l'élève doit courir à vitesse maximales avant de sauter le plus loin possible en franchissant un obstacle.</p> <p><b>Etape 1 :</b> Par essai / erreur, ils franchissent au moins 5 fois une boîte en carton basse et peu large, placée dans la rivière. Attention, pour ne pas fausser la longueur du saut, elle ne doit pas être trop près de la planche.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- courir le plus vite possible.</li> <li>- ne pas dépasser 8 ou 10 appuis.</li> <li>- sauter sans mordre le plus loin possible.</li> </ul> <p>« Un temps de verbalisation est pris pour faire comprendre que pour sauter loin il faut sauter haut. »</p> <p><b>Etape 2 :</b> Depuis le point de départ déterminé, les élèves effectuent 5 sauts au-dessus d'un obstacle plus haut et plus large.</p> <p>« Faire attention à ce que les élèves démarrent toujours avec le pied d'appel devant. »</p> <p>L'enseignant récupère les données de chaque élève.</p>	<p>Sauter le plus loin possible.</p>	<p>Attention vous ne devez pas faire plus de 8 ou 10 pas !</p> <p>10 mètres</p> <p>5 mètres</p> <p>Carton ou haie plus ou moins haut/large</p> <p>Largeur de la rivière : 60 cm ou 3 plots.</p>	<p>L'élève réitère sa meilleure performance 3 fois sur 5.</p> <p>Mon dernier appui est proche de la latte.</p>

### Pour simplifier la tâche :

Imposer 8 foulées pour réduire les difficultés de prise de marque de départ.  
Taille de l'obstacle (moins haut et moins large).

### CRITERES DE REALISATION VISES

Séances 1+2+3.

Effectuer son dernier appui à vitesse maximale.

### Pour aller plus loin :

Etalonner sa course d'élan sur **8 ET 10 foulées**.  
Taille de l'obstacle (plus haut et plus large).



## CYCLE 3 : cycle de consolidation

### Programmation

L'EPS a pour finalité de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre ensemble.

- Amener les enfants et les adolescents à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé.
- Assurer l'inclusion, dans la classe, des élèves à besoins éducatifs particuliers ou en situation de handicap.
- Initier au plaisir de la pratique sportive.

Chaque cycle doit permettre aux élèves de rencontrer les 4 champs d'apprentissage permettant de construire des compétences motrices, méthodologiques et sociales.  
Un projet pédagogique définit un parcours de formation.

Socle commun	Compétences générales	Champ d'apprentissage	Attendus de fin de cycle
<b>Domaine 1</b> <b>Les langages pour penser et communiquer</b>	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adapter sa motricité à des situations variées</li> <li>- Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité</li> <li>- Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente</li> </ul>	<b>Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée</b>	<b>Activités athlétiques (courses, sauts, lancers) et natation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.</li> <li>- Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.</li> <li>- Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.</li> <li>- Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.</li> </ul>
<b>Domaine 2</b> <b>Les méthodes et outils pour apprendre</b>	S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et outils <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres</li> <li>- Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace</li> <li>- Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions</li> </ul>	<b>Adapter ses déplacements à des environnements variés</b>	Activités de roule et de glisse, activités nautiques, équitation, parcours d'orientation, parcours d'escalade, savoir nager etc <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel</li> <li>- Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement</li> <li>- Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème</li> <li>- Valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN), conformément à l'arrêté du 9 juillet 2015</li> </ul>
<b>Domaine 3</b> <b>La formation de la personne et du citoyen</b>	Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA et à la classe (joueur, coach, arbitre, juge, observateur, tuteur, médiateur, organisateur, ...)</li> <li>- Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements</li> <li>- Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées</li> <li>- S'engager dans les activités sportives et artistiques collectives</li> </ul>	<b>S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique</b>	Danses collectives, activités gymniques, arts du cirque, danse de création <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser en petits groupes 2 séquences : une à visée acrobatique destinée à être jugée, une autre à visée artistique destinée à être appréciée et à émouvoir.</li> <li>- Savoir filmer une prestation pour la revoir et la faire évoluer</li> <li>- Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres</li> </ul>
<b>Domaine 4</b> <b>Les systèmes naturels et les systèmes techniques</b>	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière <ul style="list-style-type: none"> <li>- Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école</li> <li>- Connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie</li> <li>- Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger</li> </ul>	<b>Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel</b>	Jeux traditionnels plus complexes (thèque, béret, balle au capitaine, poules-vipères- renards, etc.), jeux collectifs avec ou sans ballon et jeux pré-sportifs collectifs (type handball, basket-ball, football, rugby, volley-ball,...), jeux de combats (de préhension), jeux de raquettes (badminton, tennis). <b>En situation aménagée ou à effectif réduit :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'organiser tactiquement pour gagner le duel ou le match en identifiant les situations favorables de marque.</li> <li>- Maintenir un engagement moteur efficace sur tout le temps de jeu prévu.</li> <li>- Respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre.</li> <li>- Assurer différents rôles sociaux (joueur, arbitre, observateur) inhérents à l'activité et à l'organisation de la classe.</li> <li>- Accepter le résultat de la rencontre et être capable de le commenter.</li> </ul>
<b>Domaine 5</b> <b>Les représentations du monde et l'activité humaine</b>	S'approprier une culture physique sportive et artistique <ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine</li> <li>- Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives</li> </ul>		

