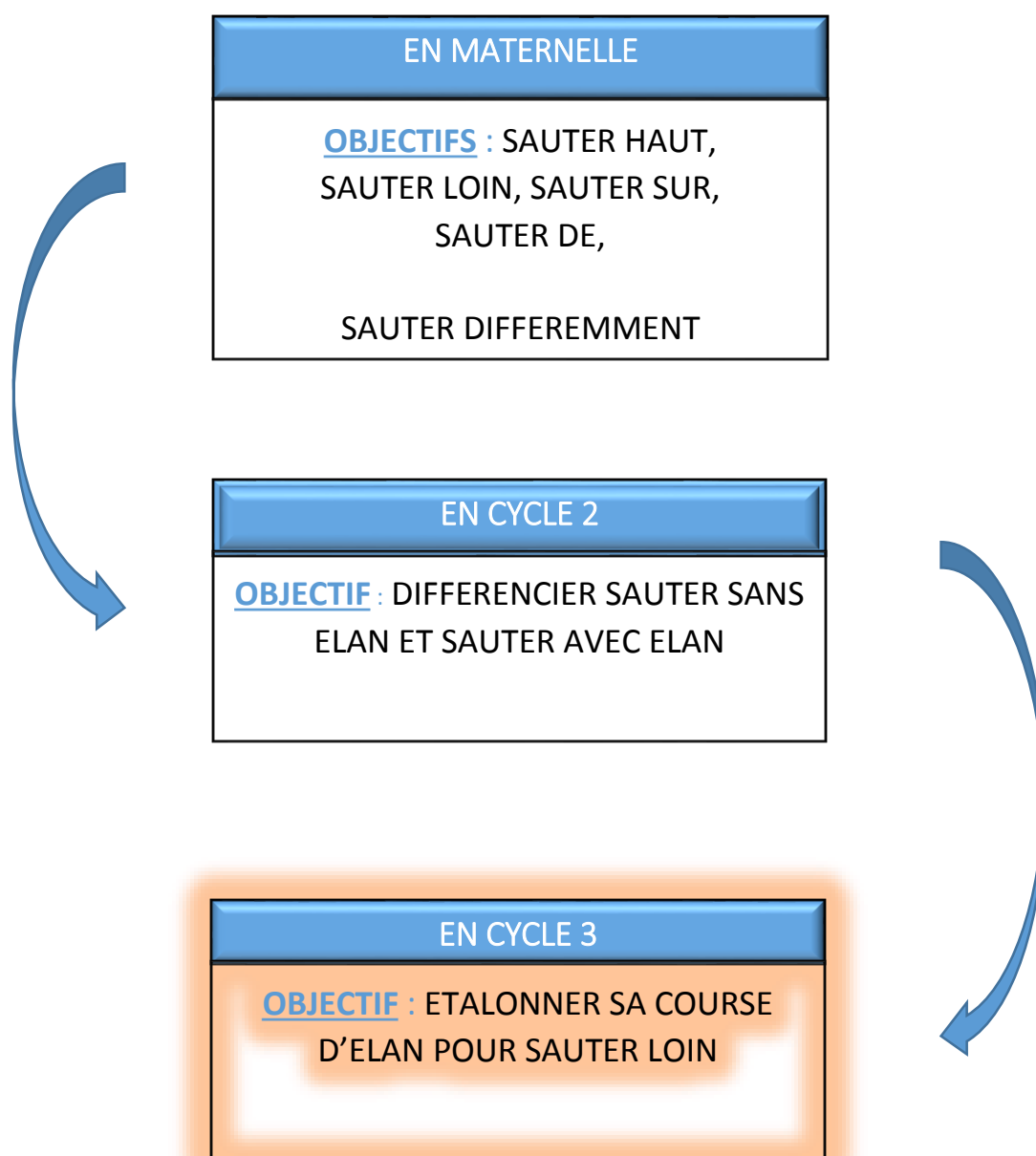


MODULE D'APPRENTISSAGE « SAUT » EN CYCLE 3

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)

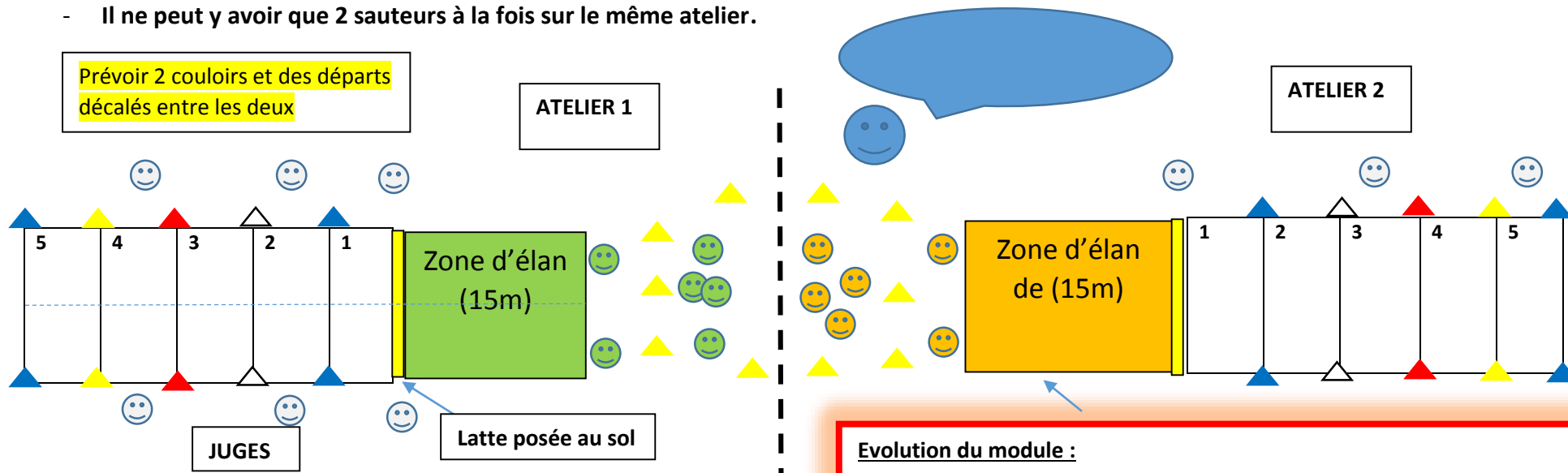
Rencontre Usep en séance 6 par exemple.

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'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
<p>Enchaînement d'une course d'élan et d'un saut</p>	<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>	<p>Je saute 5 fois pour atteindre la zone la plus éloignée.</p>	<p>A partir de l'organisation matérielle proposée sur la page précédente :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plots de 4 couleurs • Une ou plusieurs lattes pour délimiter la zone d'élan et les zones de réception • décamètre <p>Humain :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 sauteurs par atelier à la fois • Juges placés en limite de zone 	<p>Ma meilleure performance avec élan est supérieure à ma meilleure performance sans élan.</p>

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), situé à 5 grands pas 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 :

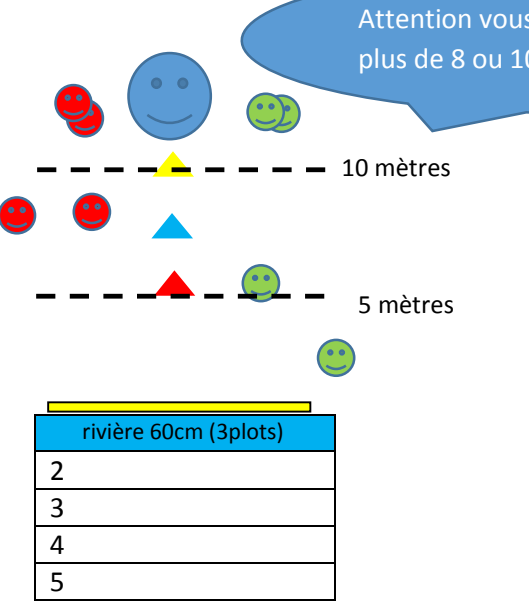
Augmenter la distance entre le chat et la souris.

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 8 ou 10 pas à vitesse maximales avant de sauter le plus loin possible.</p> <p>Etape 1 : 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"> - courir le plus vite possible - ne pas dépasser 8 ou 10 appuis - sauter le plus loin possible sans mordre. <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>Etape 2 : les élèves effectuent 5 sauts du point de départ déterminé et doivent réitérer leur meilleure performance.</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> <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.

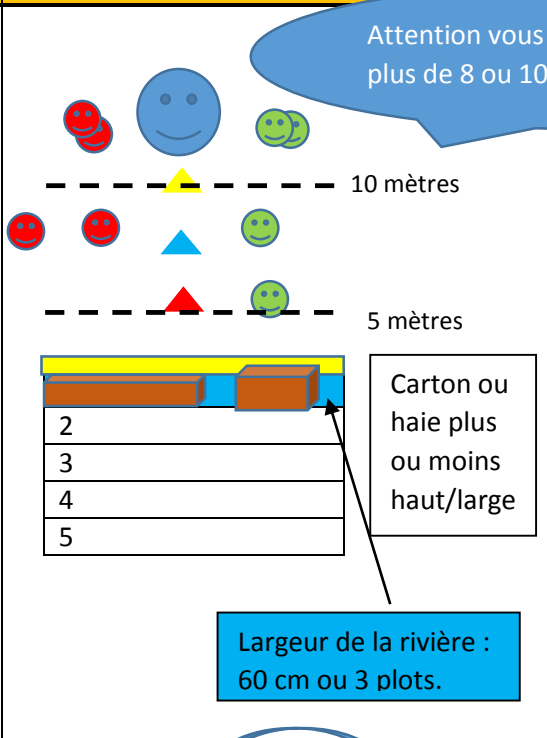
Effectuer son dernier appui à vitesse maximale.

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>Etape 1 : 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"> - courir le plus vite possible. - ne pas dépasser 8 ou 10 appuis. - sauter sans mordre le plus loin possible. <p>« Un temps de verbalisation est pris pour faire comprendre que pour sauter loin il faut sauter haut. »</p> <p>Etape 2 : 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> <table border="1" data-bbox="1227 730 1529 933"> <tr><td>2</td></tr> <tr><td>3</td></tr> <tr><td>4</td></tr> <tr><td>5</td></tr> </table>	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>
2							
3							
4							
5							

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

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