

# FICHE DE SUIVI

## Course de vitesse en cycle 3



COUREUR : .....

JUGE : .....

Séance N°	Temps	Remarques éventuelles	Progrès constatés
		<input type="checkbox"/>	La position de départ n'est pas adaptée
<input type="checkbox"/>		La course n'est pas rectiligne.	
<input type="checkbox"/>		Mon partenaire ralentit avant l'arrivée	
	<input type="checkbox"/>	La position de départ n'est pas adaptée	
	<input type="checkbox"/>	La course n'est pas rectiligne.	
	<input type="checkbox"/>	Mon partenaire ralentit avant l'arrivée	
	<input type="checkbox"/>	La position de départ n'est pas adaptée	
	<input type="checkbox"/>	La course n'est pas rectiligne.	
	<input type="checkbox"/>	Mon partenaire ralentit avant l'arrivée	
	<input type="checkbox"/>	La position de départ n'est pas adaptée	
	<input type="checkbox"/>	La course n'est pas rectiligne.	
	<input type="checkbox"/>	Mon partenaire ralentit avant l'arrivée	
	<input type="checkbox"/>	La position de départ n'est pas adaptée	
	<input type="checkbox"/>	La course n'est pas rectiligne.	
	<input type="checkbox"/>	Mon partenaire ralentit avant l'arrivée	

# COURSE DE VITESSE EN CYCLE 3

## Séance 2 - situation 1



### LA COURSE AUX VIES

#### COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

##### Réaliser une performance mesurée :

- Mettant en jeu des actions motrices caractérisées par leur vitesse dans des types d'efforts variés

#### OBJECTIF

Réaliser un départ efficace

#### BUT

Attraper la vie de son coéquipier.

#### MATÉRIEL

Foulards (vies), marquage au sol.

#### DISPOSITIF

Par groupes de 4 : 2 binômes, 1 observateur et 1 acteur. Acteurs : Dans une zone rectangulaire fermée, les deux partenaires se suivent avec un écart à déterminer. Le premier assis, le second debout, une vie à la taille. Observateurs : dire ce qui permet de conserver sa vie ou de prendre une vie.



#### DÉROULEMENT

Au signal, les deux joueurs partent et le deuxième doit attraper la vie de son coéquipier qui le précède avant qu'il ne franchisse la ligne d'arrivée.

#### CRITÈRES DE RÉUSSITE

Si j'attrape le foulard : 2 points.  
Si on ne prend pas mon foulard : 1 point.

#### VARIANTES

Position de départ : assis, couché, face au partenaire, dos au partenaire, les yeux fermés, en appui sur une jambe...  
Ecart variable, varier les signaux (visuels, auditifs...).

# COURSE DE VITESSE EN CYCLE 3

## Séance 2- situation 2



## LA COURSE AUX VIES DANS UN COULOIR

### BUT

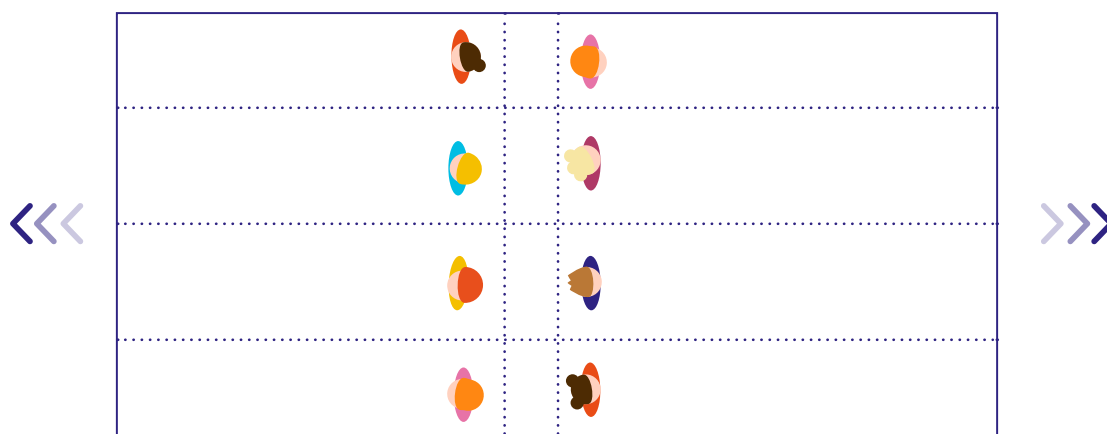
Attraper la vie de son coéquipier.

### MATÉRIEL

Foulards (vies), marquage au sol.

### DISPOSITIF

Par groupes de 4 : 2 binômes, 1 observateur et 1 acteur. Acteurs : Dans une zone rectangulaire fermée, les deux partenaires se suivent avec un écart à déterminer. Les deux enfants sont dans la même position, une vie à la taille. Observateurs : dire ce qui permet de conserver sa vie ou de prendre une vie.



### DÉROULEMENT

Au signal, les deux joueurs partent et le deuxième doit attraper la vie de son coéquipier qui le précède avant qu'il ne franchisse la ligne d'arrivée.

### CRITÈRE DE RÉUSSITE

Si j'attrape le foulard : 2 points.  
Si on ne prend pas mon foulard : 1 point.

### VARIANTES

Position de départ : assis, couché, face au partenaire, dos au partenaire, les yeux fermés, en appui sur une jambe...  
Ecart variable, varier les signaux (visuels, auditifs...).

# COURSE DE VITESSE EN CYCLE 3

## Séance 2 - situation 3



### LES RAPIDES

#### BUT

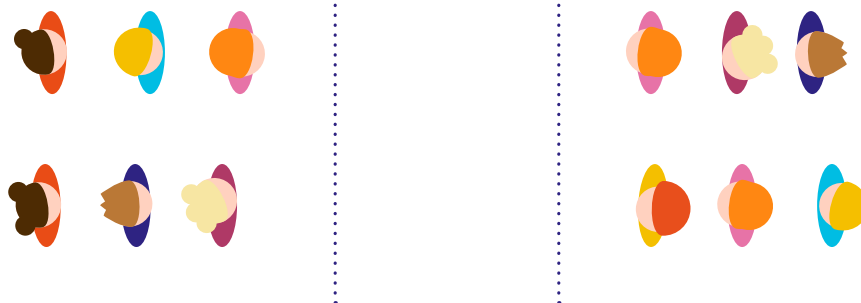
Realiser le maximum de passages en un temps donné.

#### MATÉRIEL

Marquage au sol, plots.

#### DISPOSITIF

Constituer des équipes de 6 à 8 enfants séparés en deux colonnes, face à face. (Temps : 1 minute).



#### DÉROULEMENT

Au signal, le premier relayeur désigné court passer le relai à son coéquipier d'en face. Le second relayeur réalise la même opération en sens inverse et ainsi de suite. Après chaque relai effectué, le coureur se place derrière la colonne qu'il a rejointe. Chaque enfant compte le nombre de relai(s) qu'il a donné.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

1 point par relai passé. Marquer le plus de points en équipe.

#### VARIANTES

Temps, distance entre chaque colonne, nature du relai (témoin...).

#### FIN DE SÉANCE

Course chronométrée (cf. fiche de suivi).

# COURSE DE VITESSE EN CYCLE 3

## Séance 3 - situation 1



### « LE RÉBET » (BÉRET À LA MODE VERLAN)

#### COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance mesurée :

- Mettant en jeu des actions motrices caractérisées par leur vitesse dans des types d'efforts variés

#### OBJECTIF

Courir en ligne droite

#### BUT

- Franchir sa ligne d'arrivée en premier.

#### MATÉRIEL

- Marquage au sol, 2 sifflets.

#### DISPOSITIF

- 2 équipes dos à dos sur la même ligne de départ. Chaque enfant possède un numéro. 1 élève (juge) positionné à chaque ligne d'arrivée, un sifflet à la bouche.



#### DÉROULEMENT

- Au signal, les deux joueurs partent et le deuxième doit attraper la vie de son coéquipier qui le précède avant qu'il ne franchisse la ligne d'arrivée.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

- Si j'attrape le foulard : 2 points.  
Si on ne prend pas mon foulard : 1 point.

#### VARIANTES

- Position de départ : assis, couché, face au partenaire, dos au partenaire, les yeux fermés, en appui sur une jambe...  
Ecart variable, varier les signaux (visuels, auditifs...).

# COURSE DE VITESSE EN CYCLE 3

## Séance 3 - situation 2



### LA COURSE CONTRE LA MONTRE

#### BUT

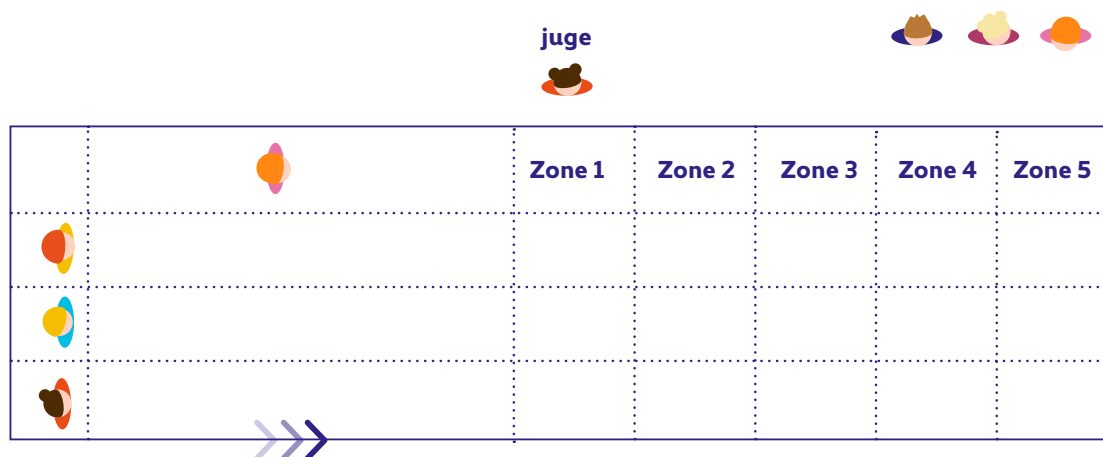
Parcourir la plus longue distance en un temps donné.

#### MATÉRIEL

Plots, sifflet, marquage au sol (craies), chronomètre.

#### DISPOSITIF

Les élèves sont 2 par 2 : un coureur et un juge. Chaque couloir est partagé en zones numérotées. 4 coureurs au départ de chaque zone et 4 juges.



#### DÉROULEMENT

Au signal, chaque coureur prend son départ. Les juges doivent noter la zone atteinte par son binôme au coup de sifflet (durée approximative : 7 secondes).

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

Atteindre la zone la plus éloignée possible.

#### VARIANTES

Temps, taille des zones.

#### FIN DE SÉANCE

Course chronométrée (cf. fiche de suivi).

# COURSE DE VITESSE EN CYCLE 3

## Séance 4 - situation 1



### ALLER LE PLUS LOIN POSSIBLE

#### COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance mesurée :

- Mettant en jeu des actions motrices caractérisées par leur vitesse dans des types d'efforts variés

#### OBJECTIF

Maintenir sa vitesse jusqu'à la ligne d'arrivée

#### BUT

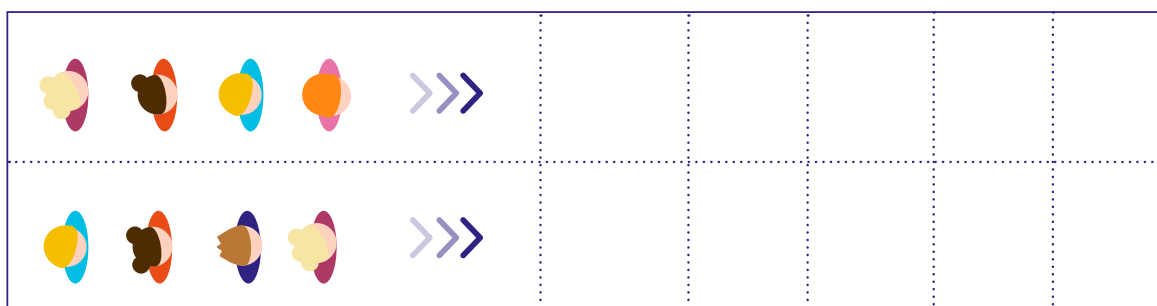
- ▮ Franchir sa ligne d'arrivée en premier.

#### MATÉRIEL

- ▮ Marquage au sol, plots, 1 sifflet.

#### DISPOSITIF

- ▮ Les enfants sont répartis par équipe. Un ou plusieurs couloirs de course avec au bout de 20 mètres des zones tous les 5 mètres. Une équipe assume le rôle des juges et précise la zone atteinte par chaque coureur au signal indiquant la fin de la course.



#### DÉROULEMENT

- ▮ La performance réalisée correspond à la zone atteinte au bout de 6 à 8 secondes. Chaque équipe fait le total des distances parcourues.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

- ▮ L'équipe qui a parcouru la plus grande distance remporte la manche.

#### VARIANTES

- ▮ Augmenter/ réduire le temps de course.

# COURSE DE VITESSE EN CYCLE 3

## Séance 4 - situation 2



### LA COURSE HANDICAP

#### BUT

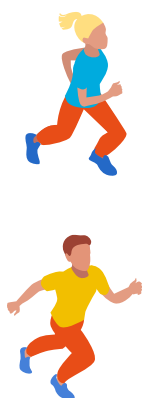
| Franchir la ligne d'arrivée en premier.

#### MATÉRIEL

| Marquage au sol, sifflet.

#### DISPOSITIF

| Course de 30 mètres. Plusieurs lignes espacées d'un mètre. Deux enfants courent, 1 juge.



Arrivée

#### DÉROULEMENT

| Première course, le binôme part sur la même ligne. Les courses suivantes, le plus rapide prend un départ plus en retrait (environ 50 cm) après chaque victoire.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

| Chercher à arriver en même temps que son partenaire.

#### VARIANTES

| Augmenter/réduire la distance de retrait après chaque victoire.

#### FIN DE SÉANCE

| Course chronométrée (cf. fiche de suivi).



# COURSE DE VITESSE EN CYCLE 3

## Séance 5 - situation1



## LE RELAI DES DÉMÉNAGEURS

### COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance mesurée :

- Mettant en jeu des actions motrices caractérisées par leur vitesse dans des types d'efforts variés

### OBJECTIF

Transmettre un relai

### BUT

Déposer les objets-témoins dans la dernière zone à l'aide des coéquipiers.

### MATÉRIEL

5 à 6 anneaux (témoins) par équipe, bancs, marquage au sol.

### DISPOSITIF

Par groupe de 3. 5 à 6 anneaux sur chaque banc. Ne transporter qu'un seul objet à la fois.



### DÉROULEMENT

Au signal, les premiers joueurs de chaque équipe doivent transporter un anneau sur le banc de leur coéquipier, puis reviennent chercher un autre anneau, et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il n'en reste plus. Le second coéquipier fait de même, puis le troisième.

### CRITÈRE DE RÉUSSITE

La première équipe qui a transporté tous ses objets jusqu'au dernier banc a gagné.

### VARIANTES

En un temps donné (1 min), apporter le plus grand nombre d'anneaux sur le dernier banc. Ecart variable entre les bancs (de 20 à 30 m), objets-témoins (bâtons, foulards).

# COURSE DE VITESSE EN CYCLE 3

## Séance 5 - situation 2



### LES CONTREBANDIERS

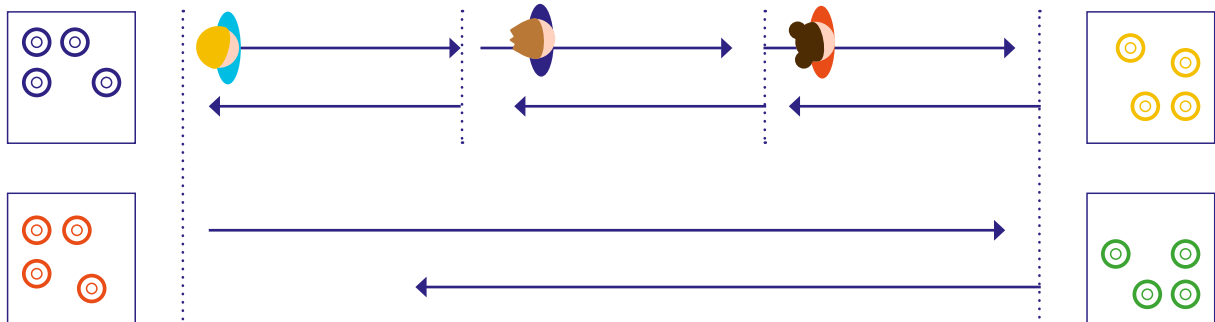
#### BUT

Transmettre le plus rapidement possible des objets, sans les faire tomber. Caisses, anneaux, marquage au sol, plots.

#### MATÉRIEL

#### DISPOSITIF

Constituer des équipes de 3. Une équipe dispose ses relayeurs dans chacune des trois zones d'échange. L'équipe voisine place ses relayeurs en file indienne, ils n'ont pas de zones d'échange. On peut aussi ajouter des observateurs qui vont comparer les deux équipes.



#### DÉROULEMENT

Au signal, le premier relayeur transporte l'anneau pour qu'il soit déposé le plus rapidement possible dans la caisse opposée (dans une équipe les joueurs se transmettent l'anneau d'une zone à l'autre, dans l'équipe voisine, les joueurs vont directement à la caisse opposée). En déposant l'anneau, ils récupèrent dans cette caisse, un anneau qui s'y trouvait déjà pour, lui aussi, le transporter dans l'autre caisse. Ne transporter qu'un objet à la fois. Ne pas lancer les objets Les observateurs jugent quelle équipe gagne et disent pourquoi.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

La première équipe qui a rempli les deux caisses des objets-témoins qui se trouvaient à l'origine dans la caisse opposée, a gagné.

#### VARIANTES

En un temps donné (1 min), transporter le plus grand nombre d'anneaux d'une caisse à l'autre. Ecart variable entre les bancs (de 20 à 30 m), Objets-témoins (bâtons, foulards) Ajouter une zone de transmission de l'objet-témoin.

# COURSE DE VITESSE EN CYCLE 3

## Séance 5 - situation 3



### LE RELAI

#### BUT

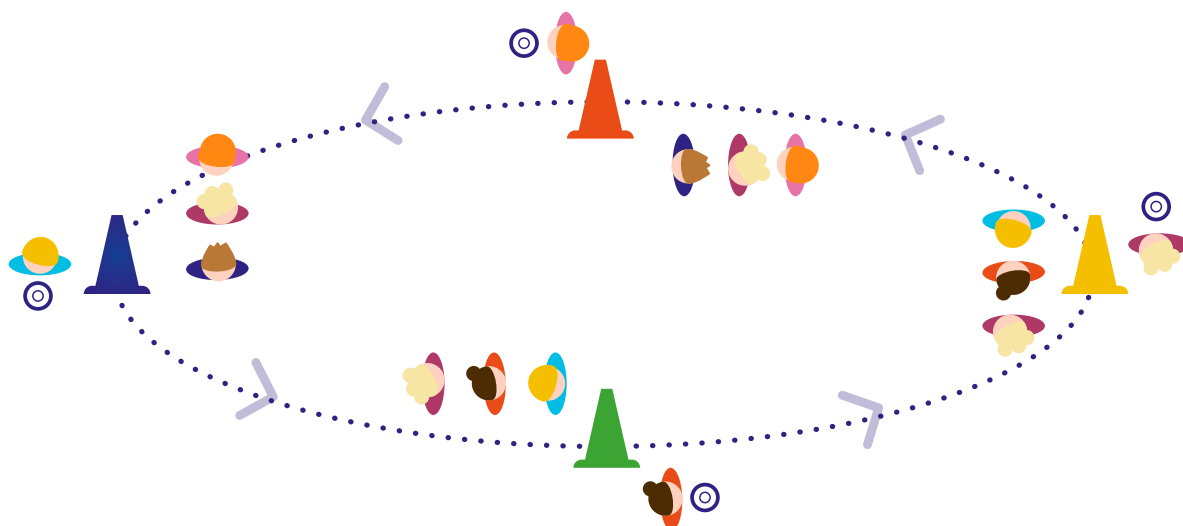
| Courir le plus vite possible en se relayant dans une course en boucle.

#### MATÉRIEL

| Anneaux-témoins, plots.

#### DISPOSITIF

| Constituer des équipes de 4, disposées chacune derrière un plot.



#### DÉROULEMENT

| Au signal, le premier relayeur transporte l'anneau, effectue un tour complet et transmet l'anneau-témoin au second relayeur avant de dépasser le plot de départ de son équipe.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

| La première équipe dont tous les relayeurs ont effectué le tour de la piste a gagné.

#### VARIANTES

| Objets-témoins (bâtons, foulards). Ajouter une zone de transmission de l'objet-témoin...

#### FIN DE SÉANCE

| Course chronométrée (cf. fiche de suivi).

# LES LANCERS EN CYCLE 3

## Séance 1 - Situation 1



### LANCER EN SÉCURITÉ

#### COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance mesurée

#### OBJECTIF

lancer le plus loin possible en « bras cassé »

#### ECHAUFFEMENT

Les balles brûlantes - Echauffement spécifique pour le haut du corps.

#### BUT

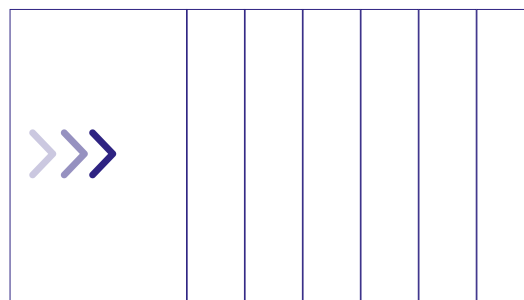
Analyser, critiquer, observer.

#### MATÉRIEL

Balles de tennis, plots ou cordes pour délimiter les zones.

#### DISPOSITIF

Par 2 : 1 observateur et 1 acteur.  
Acteurs (rouge) : les lanceurs sont sur une même ligne. Ils doivent lancer leurs 2 balles le plus loin possible. Observateurs (bleu) : Ils sont placés derrière les lanceurs. Avec un plot, les observateurs doivent repérer la zone d'impact. Puis analyse et discussion de la technique de lanceur.



#### DÉROULEMENT

1) Au signal, les lanceurs envoient leur première, puis deuxième balle. Les observateurs analysent le lancer et repèrent la zone d'impact. Puis ils échangent en binôme, puis en grand groupe sur les différentes positions possibles des membres : bras, jambes, pieds... 2) Au signal, les lanceurs effectuent leurs lancers avec des positions bien précises.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

J'améliore ma performance en lançant dans une zone de plus en plus éloignée.

#### VARIANTE

Les deux pieds sur la même ligne, bras droit/pied droit (ou bras gauche/pied gauche), bras droit/pied gauche (ou inversement).

#### FIN DE SÉANCE

Prise de conscience de la position idéale pour les séances suivantes : pied gauche devant pour les droitiers, pied droit devant pour les gauchers.

# LES LANCERS EN CYCLE 3

## Séance 2 - Situation 1



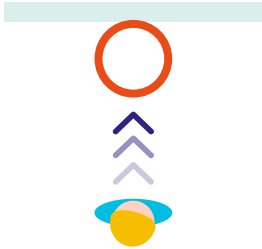

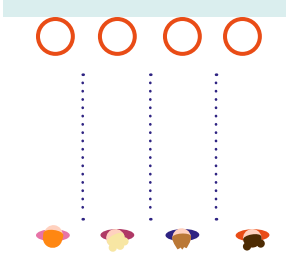
### ATELIERS

#### COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance mesurée

#### OBJECTIF

Lancer précisément en « bras cassé »

But	Viser une cible contre un mur.	Viser une cible au sol.	Lancer en couloir.
Matériel	Balle, craie (cible).	Balle, cible.	Balle, cordes, cibles.
Dispositif	 <p>Le lanceur est initialement placé à 5 m du mur.</p>	 <p>La cible est au sol située à 6 m.</p>	 <p>Les cibles sont situées au pied d'un mur, dans des couloirs, à 10 m minimum du lanceur.</p>
Déroulement	Le lanceur effectue un premier lancer. S'il réussit, il recule d'un mètre. Sinon, il reste à sa position.	Le lanceur effectue un premier lancer. S'il réussit, il recule d'un mètre. Sinon, il reste à sa position.	Le lanceur doit viser plusieurs fois la cible.
Critères de réussite	Se retrouver le plus loin possible de la cible.	Se retrouver le plus loin possible de la cible.	Réussir le nombre de lancers annoncé.

# LES LANCERS EN CYCLE 3

## Séance 2 - situation 2



### LANCERS PRÉCIS

#### BUT

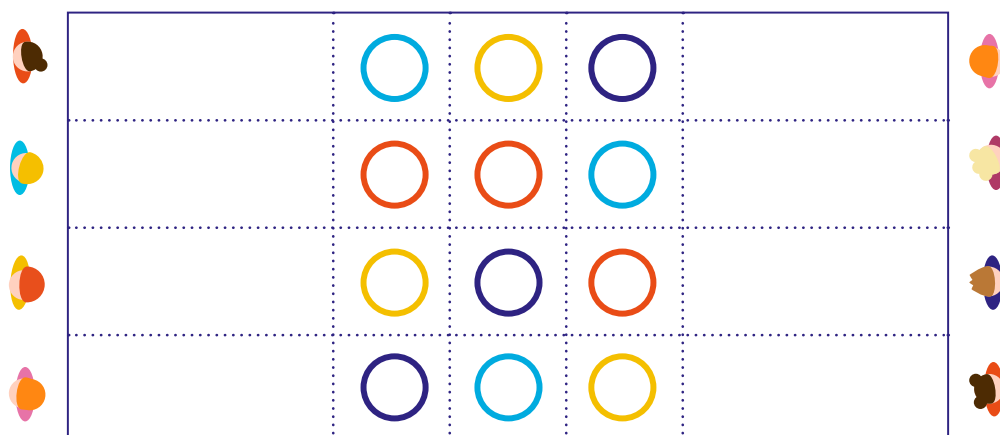
lancer dans des cibles situées dans des couloirs.

#### MATÉRIEL

Balles, plots, cordes, cerceaux (de couleurs différentes).

#### DISPOSITIF

Les joueurs sont par 2 (1 rouge et 1 bleu), distants de 6m. Devant eux, un couloir dans lequel sont disposées plusieurs zones contenant chacune un cerceau. Chaque zone vaut un nombre de points (la plus éloignée du lanceur accordant le plus de points), les cerceaux à l'intérieur des zones correspondant à un bonus de points.



#### DÉROULEMENT

Le joueur bleu lance ses 3 balles successivement dans une des zones qu'il a déterminée. Le joueur rouge compte ses points et va chercher les balles pour effectuer l'exercice à son tour.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

J'améliore ma performance en augmentant mes points.

#### VARIANTES

lancer avec vortex, annonce de la zone visée...

#### FIN DE SÉANCE

Prise de conscience de la position idéale du corps et de la direction du lancer.

# LES LANCERS EN CYCLE 3

## Séance 3



### LANCER AVEC UN SENS ET UNE DIRECTION

#### COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance mesurée

#### OBJECTIFS

Lancer le plus loin possible en « bras cassé »

#### ECHAUFFEMENT

Jeux du pousse-ballon.  
Echauffement spécifique pour le haut du corps.

#### BUT

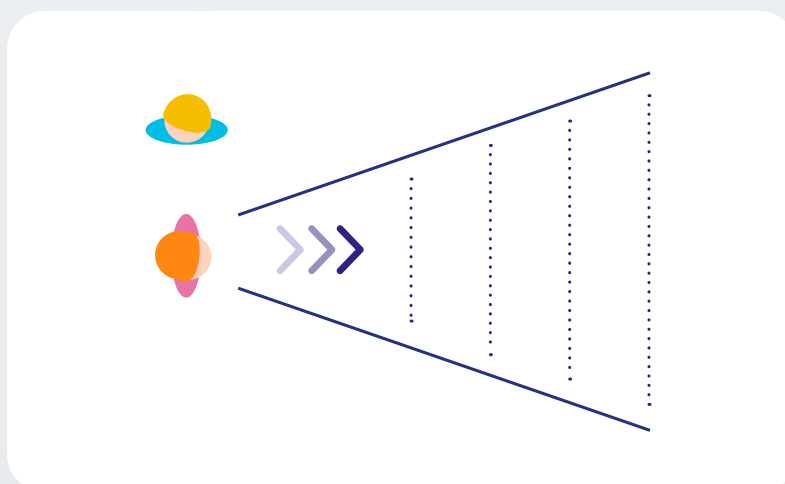
Lancer le plus loin possible sans sortir de la zone de lancer.

#### MATÉRIEL

Balles, plots, cordes.

#### DISPOSITIF

Plusieurs espaces de lancer définis par : 1 zone de lancer (cercles) face à 1 zone de chute (marquée à 4m, 8m, 12m et 16m). Chaque zone de chute est en forme d'entonnoir. Chaque zone de lancer correspond à un lancer différent (vortex, balle) Par 2 : 1 observateur et 1 lanceur. Acteurs (rouge) : les lanceurs ont à disposition 2 objets. Observateurs (bleu) : avec un plot, les observateurs doivent repérer la zone d'impact. Puis analyse et discussion de la position et le regard du lanceur.



#### DÉROULEMENT

1) Au signal, les lanceurs envoient leur premier, puis deuxième objet. Les observateurs analysent le lancer et repèrent la zone d'impact. Ils échangent en binôme, puis en grand groupe sur les différentes positions possibles des membres : bras, jambes, pieds... 2) Inversement des rôles. 3) Au signal, les lanceurs effectuent leurs lancers avec des positions bien précises.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

J'améliore ma performance en lançant dans une zone de plus en plus éloignée, tout en restant dans l'espace délimité.

#### VARIANTES

Lancer avec vortex, réduction de la zone de chute entonnoir (voire même inversement de l'entonnoir).

#### FIN DE SÉANCE

Prise de conscience de la position idéale du corps et de la direction du lancer.

# LES LANCERS EN CYCLE 3

## Séance 4



### LANCER SELON UN ANGLE D'ENVOL

#### COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance mesurée

#### OBJECTIF

Lancer avec le meilleur angle d'envol

#### ECHAUFFEMENT

Echauffement spécifique pour le haut du corps.

#### BUT

Choisir le plot qui permet de lancer avec le meilleur angle d'envol.

#### MATÉRIEL

Balles, 2 poteaux et un fil, des plots.

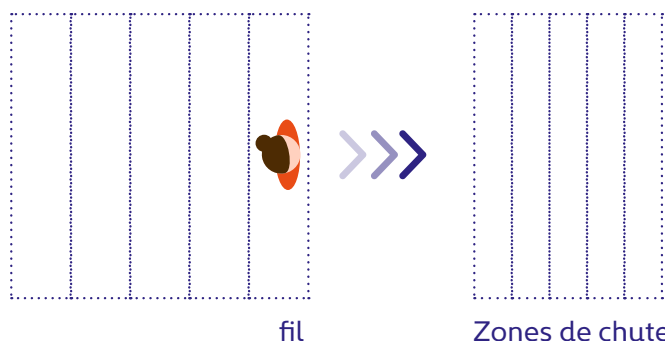
#### DISPOSITIF

Un espace de lancer défini par : 5 zones de lancer situées face à un élastique tendu. Les zones sont délimitées par des plots placés tous les mètres. Les zones de lancer sont distantes du fil de 4, 6, 7, 8 et 10 m.

Par 2 : 1 observateur et 1 lanceur.

Acteurs (rouge) : les lanceurs ont à disposition 1 objet.

Observateurs : vérifier la position et l'attitude du lanceur.



#### DÉROULEMENT

Lancer successivement les objets depuis chaque zone par-dessus le fil. Puis choisir le plot qui permet de lancer le plus loin possible.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

J'améliore ma performance en lançant dans une zone de plus en plus éloignée.

#### VARIANTES

Objets à lancer, hauteur du fil, zones cibles à la chute, zone de chute délimitée par des plots à distances différentes...

#### FIN DE SÉANCE

Temps de verbalisation sur l'angle d'envol : « Plus on est proche du fil, plus on lance haut, moins on lance loin ». L'angle idéal de lancer étant de 45°.



# LES LANCERS EN CYCLE 3

## Séance 5



### LANCER SELON UN ANGLE D'ENVOL

#### COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance mesurée

#### OBJECTIF

Lancer avec course d'élan

#### ECHAUFFEMENT

Echauffement spécifique pour le bas du corps : relais, parcours...

#### BUT

Apprendre à se déplacer en « pas croisés ».

#### MATÉRIEL

Balles, plots, outil de délimitation (craie, cordes...).

#### DISPOSITIF

Technique des pas croisés : - se positionner perpendiculairement à la zone de lancer (position pas chassés) ; - se déplacer en croisant les appuis, l'appui droit passant toujours devant le gauche (droitiers), l'appui gauche passant toujours devant le droit (gauchers) ; Un point de départ et une ligne d'arrivée qui ne peuvent être franchis.

Par 2 : 1 observateur et 1 lanceur.

Acteurs (rouge): les lanceurs ont à disposition 1 objet.

Observateurs : vérifier la position et l'attitude du lanceur.

#### DÉROULEMENT

Différents passages pour arriver à la technique des « pas croisés » :

- 1) Se déplacer en marche avant ;
- 2) Se déplacer pas croisés en marchant ;
- 3) Se déplacer pas croisés en trottinant ;
- 4) Se déplacer pas croisés en trottinant en s'arrêtant sur la ligne de lancer (blocage) ;
- 5) Associer la course et le lancer.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

J'améliore ma performance en lançant dans une zone de plus en plus éloignée.

#### VARIANTES

Installation de cibles (en face de la zone de lancer), délimitation des zones de chute avec des plots...  
Utilisation de vortex.

#### FIN DE SÉANCE

Temps de verbalisation sur la technique de course « pas croisés ».

# LES LANCERS EN CYCLE 3

## Séance 6



### LANCER SELON UN ANGLE D'ENVOL

#### COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance mesurée

#### OBJECTIF

Evaluer la performance de l'enfant

#### ECHAUFFEMENT

Reprise de la technique des « pas croisés » sous forme de relais, parcours. Entraînement au lancer.

#### BUT

Lancer le plus loin possible.

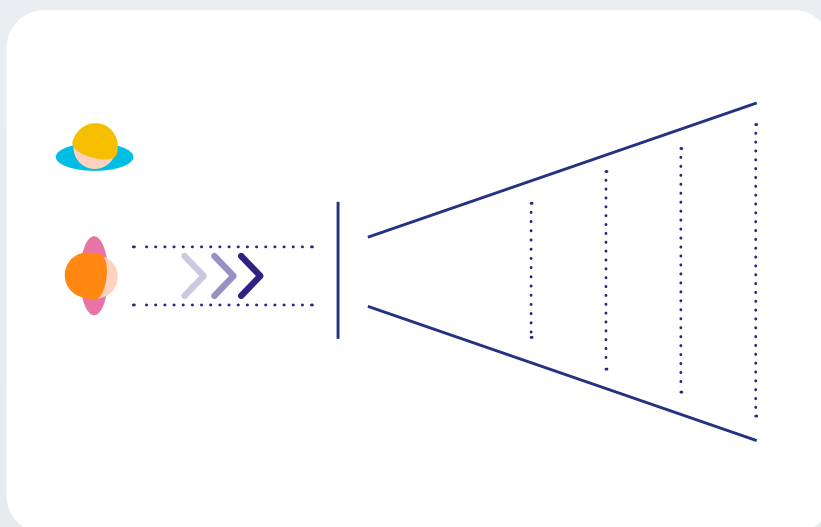
#### MATÉRIEL

Balles, vortex, décimètre.

#### DISPOSITIF

Terrain délimité en 3 espaces : zone d'élan (facultative selon les élèves), zone de lancer et zones de chute (délimitée par le décimètre).

Par 2 : 1 observateur et 1 lanceur.  
Acteurs (rouge) : les lanceurs ont à disposition 1 balle à lancer.  
Observateurs : repérer le point d'impact et noter la distance correspondante avec validation de l'enseignant.



#### DÉROULEMENT

Les lanceurs sont positionnés au départ de la zone d'élan. Ils doivent effectuer leur lancer en utilisant la technique des « pas croisés » et du « bras cassé ».

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

J'augmente à chaque lancer la distance du point d'impact.

#### VARIANTE

Utilisation de vortex.

#### FIN DE SÉANCE

Bilan de la séquence et proclamation des résultats.

## SAUTER LOIN - CYCLE 2-3

## Situation 1



## LE SAUT EN LONGUEUR

## COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance mesurée

## OBJECTIFS

Sauter loin, sauter haut.  
Trouver son pied d'appel.  
Ajuster sa course d'élan.

## BUT

Arriver à traverser le terrain sans se faire toucher.

## MATÉRIEL

Cerceaux, lattes ou cordes.

## DÉROULEMENT

Chaque enfant effectue deux passages pour trouver la course d'élan qui lui convient. Multiplier ensuite les passages afin d'améliorer la qualité des essais.

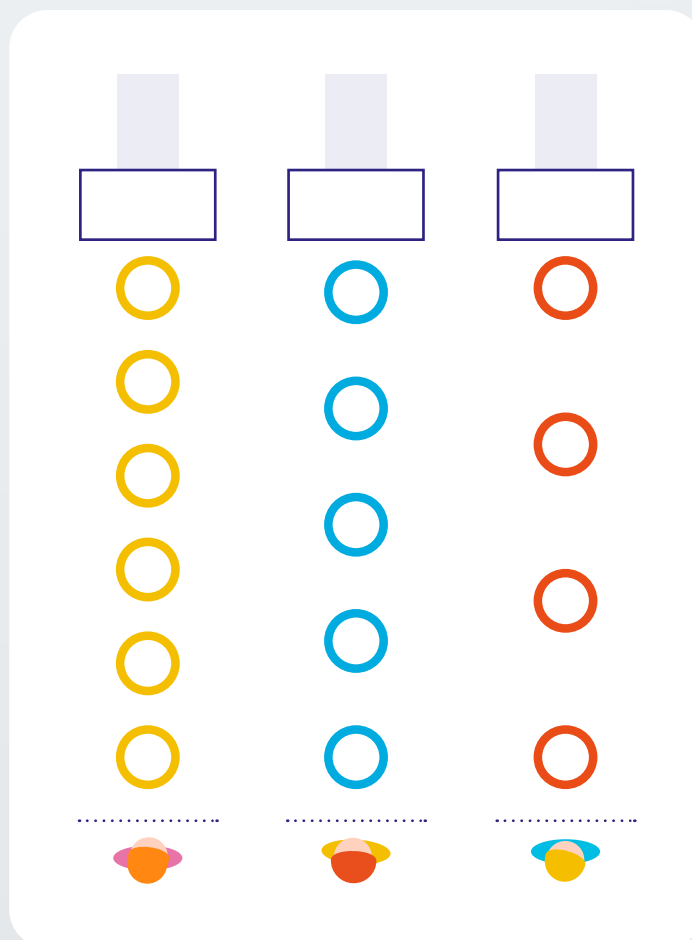
## CRITÈRE DE RÉUSSITE

Respecter le rythme des cerceaux.  
Prendre appel dans la zone.  
Sauter loin.

## VARIANTE

Les cerceaux peuvent être remplacés par des lattes.

## DISPOSITIF



# SAUTER LOIN - CYCLE 2-3

## Situation 2



## VERS LE SAUT EN LONGUEUR

### BUT

Chercher à mobiliser le regard le plus loin et le plus haut possible.

### MATÉRIEL

Foulard accroché à un manche (balai, canne à pêche...). De préférence avec un bac de réception (sable, tapis épais...). Plots pour délimiter la zone d'impulsion.

### DISPOSITIF



### DÉROULEMENT

L'enseignant tient un manche au bout duquel se trouve la queue du Mickey. Après une course d'élan, l'enfant cherche à atteindre la queue du Mickey.

## SAUTER LOIN - CYCLE 2-3

## Situation 1



## L'ATTRAPE-BALLE

## COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance mesurée

## OBJECTIFS

Sauter haut.  
Trouver son pied d'appel.  
Ajuster sa course d'élan.

## BUT

Toucher la balle correspondant à sa taille.

## MATÉRIEL

Balles ou foulards, cordes, filets, potence ou poteau.

## DÉROULEMENT

Chaque enfant essaie de toucher, de la main, la balle la plus basse. S'il y parvient, il essaie de toucher la suivante et ainsi de suite. Les enfants peuvent ajuster la longueur de leur course d'élan et également déterminer leur pied d'appel. Commencer les premiers essais sans course d'élan, l'enfant étant placé sous la balle. Course d'élan : 3 pas. Allonger la course d'élan.

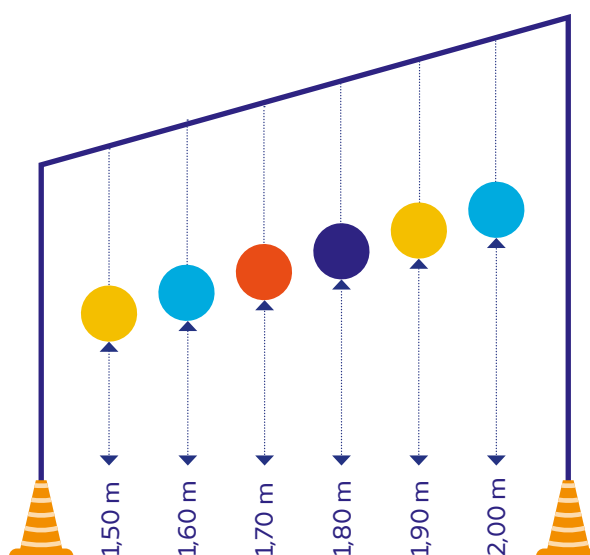
## CRITÈRE DE RÉUSSITE

Toucher la balle.

## VARIANTE

Il est possible d'attribuer des points à chaque balle touchée en un certain nombre d'essais.

## DISPOSITIF



# SAUTER HAUT - CYCLE 2-3

## Situation 2



### VERS LA HAUTEUR

#### BUT

| Sauter le plus haut possible.

#### MATÉRIEL

| Craies, foulards accrochés à différents supports.

#### DISPOSITIF

| Le long d'un mur : avec ou sans élan : l'enfant saute avec une craie pour marquer la hauteur de son saut. Avec un panneau de basket : l'enfant doit atteindre la cible fixée en hauteur.



## SAUTER HAUT - CYCLE 3

## Situation 1



## LE SAUT EN HAUTEUR

## BUT

| Sauter au-dessus de l'élastique sans le toucher.

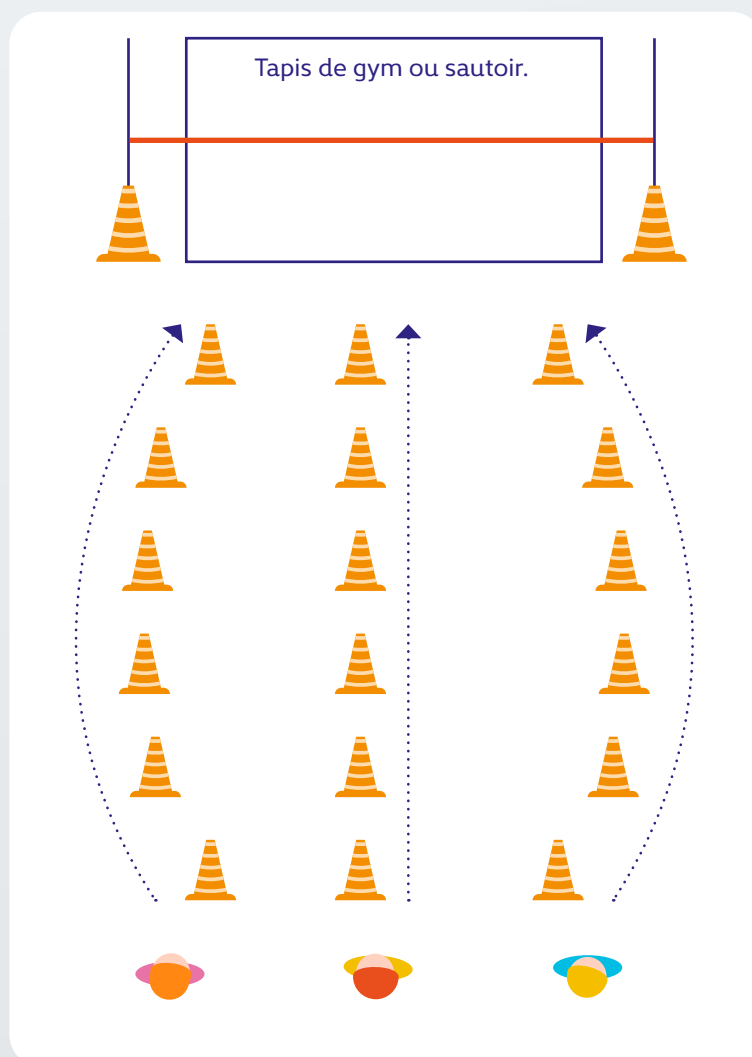
## MATÉRIEL

| Tapis de gym ou sautoir, poteaux, élastique, plots.

## DÉROULEMENT

| Après avoir effectué plusieurs essais sur les trois parcours, chaque enfant multiplie les sauts afin d'en améliorer la qualité.

## DISPOSITIF



## CRITÈRES DE RÉUSSITE

| Ne pas ralentir avant le saut. Sauter haut.

## VARIANTES

| Remonter progressivement l'élastique.

# SAUTER EN CONTRE BAS - CYCLE 2-3

## Situation 1



### 1-2-3 SAUT-LEIL !

#### COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer.

#### OBJECTIFS

Coordonner des actions élémentaires pour sauter haut ou loin : « sauter en contrebas, en contre-haut ».

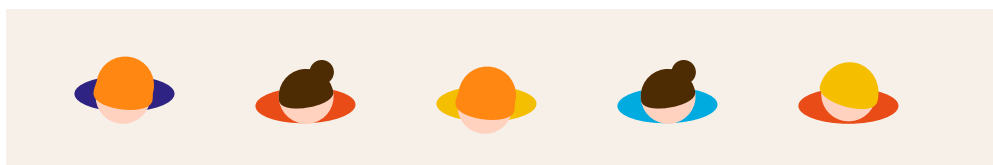
#### BUT

| Utilisation du saut en contrebas.

#### MATÉRIEL

| Bancs.

#### DISPOSITIF



1-2-3 Saut-leil !!!

#### DÉROULEMENT

| Les joueurs sautent du banc et ceux qui ne sont pas stables, qui bougent, retournent sur leur poulailler.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

| Etre équilibré après la réception du saut.

#### OBSERVATIONS

| Pas plus de 5 sur un banc, plusieurs groupes.

#### VARIANTES

| Sauter en contre-haut avec des jeux du type « chat perché ».



## SAUTER EN CONTRE BAS - CYCLE 2-3

## Situation 2



## ET HOP !

## COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer.

## OBJECTIFS

Coordonner des actions élémentaires pour sauter haut ou loin : «sauter en contrebas, en contre-haut».

## BUT

| Découverte du saut en contre bas.

## MATÉRIEL

| Poutre (plinthe).

## DÉROULEMENT

| Sauter de la poutre sur un tapis.  
On s'attache à faire attention à la réception équilibrée, accroupie, pieds joints.

## DISPOSITIF

## CRITÈRE DE RÉUSSITE

| L'élève se réceptionne pieds joints sans pencher vers l'avant ou vers l'arrière.

## VARIANTES

| Sauter du bas vers le haut, en contre-haut.  
Varier les types de réception : un pied, pieds joints, dans un cerceau, au-delà d'une ligne, sur un tapis de gym, dans du sable, etc.

## OBSERVATIONS

| Prévoir plusieurs ateliers de hauteurs différentes (plinthe, banc, marche, chaise...).  
On s'attache à faire attention à la réception équilibrée, accroupie, pieds joints (temps de verbalisation pour améliorer le saut et sa réception).



# SAUTER À LA CORDE - CYCLE 2-3

## Situation 1



## SAUTER À PIEDS JOINTS

### COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer.

### BUT

Enchaîner plusieurs sauts à pieds joints

### MATÉRIEL

Une corde à sauter par binôme

### DISPOSITIF



### DÉROULEMENT

Après un temps de découverte et d'expérimentation libres) Dans chaque binôme, il y a un « observateur » chargé de compter les sauts de son camarade « acteur ».

Plusieurs étapes :

- Enchaîner 3 sauts à pieds joints avec « des petits rebonds ».
- Enchaîner 3 sauts à pieds joints sans rebonds.
- Enchaîner 6 sauts à pieds joints « des petits rebonds ».
- Enchaîner 6 sauts à pieds joints sans rebonds.

Inverser les rôles à chaque fois.

L'élève peut passer à l'étape supérieure une fois la précédente réussie.

# SAUTER À LA CORDE - CYCLE 2-3

## Situation 2-3



### SAUTER À LA CORDE À CLOCHE-PIED

#### BUT

Enchaîner plusieurs sauts sur un même pied.

#### MATÉRIEL

Une corde à sauter par binôme.

#### DÉROULEMENT

Dans chaque binôme, il y a un « observateur » chargé de compter les sauts de son camarade « acteur ».

Plusieurs étapes :

- Enchaîner 3 sauts sur un même pied
- Enchaîner 3 sauts sur pied droit
- Enchaîner 3 sauts sur pied gauche
- Enchaîner 6 sauts sur pied droit
- Enchaîner 6 sauts sur pied gauche

L'élève peut passer à l'étape supérieure une fois la précédente réussie.

Inverser les rôles à chaque fois.

### LE RELAIS À LA CORDE À SAUTER

#### BUT

Se déplacer en sautant à la corde.

#### MATÉRIEL

Une corde à sauter par groupe de 4-5, des cerceaux et des plots de couleur.

#### DÉROULEMENT

Système de relais, par groupe de 4-5 élèves.

Etape 1 : Partir du cerceau, en sautant à la corde, en alternant les pieds. Une fois le plot orange atteint, revenir en courant, la corde à la main.

Etape 2 : Une fois que toute l'équipe est passée, recommencer le relai jusqu'au plot bleu.



# SAUTER À LA CORDE - CYCLE 2-3

## Situation 4-5



### LA ROUE

#### BUT

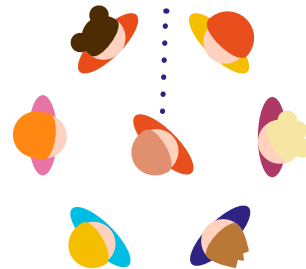
Enchaîner plusieurs sauts sur un même pied.

#### MATÉRIEL

Une corde à sauter par groupe de 5 enfants.

#### DÉROULEMENT

Les élèves sont placés en cercle, un élève est au centre et fait tourner la corde tout autour de lui. Les participants doivent sauter à chaque passage de la corde sans la toucher. S'ils touchent la corde, les élèves sont éliminés et s'écartent du cercle. Le dernier gagnant se met au centre pour la partie suivante.



#### VARIANTE

A chaque partie, modifier le type de saut : pied droit, pied gauche, pieds joints.

### SAUTER À 3

#### BUT

Enchaîner plusieurs sauts sur un même pied.

#### MATÉRIEL

Une corde à sauter par trinôme.

#### DÉROULEMENT

Réaliser différents sauts de cordes en jouant avec une corde animée par 2 participants.



# MULTI-BONDS, OBSTACLES, HAIES

## Situation 1



### LE JEU DES CER-SAUTS

#### COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer.

#### OBJECTIFS

Diversifier les types d'impulsions.  
Combiner les sauts.

#### BUT

Franchir les obstacles, enchaîner les sauts.

#### MATÉRIEL

Lattes, haies, élastique, piquets ou poteaux légers, cerceaux.

#### DISPOSITIF

##### Exercice 1



##### Exercice 2

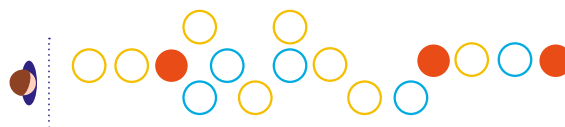


Les lattes matérialisent une rivière à franchir.

##### Exercice 3



##### Exercice 4



L'élève peut choisir son chemin.

○ Pied droit    ○ Pied gauche    ● Pieds joints

#### DÉROULEMENT

Chaque élève effectue les deux parcours en essayant de franchir les obstacles sans toucher les cerceaux.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

Respecter l'ordre.

#### VARIANTES

Proposer plusieurs parcours similaires en variant l'ordre et l'espacement des cerceaux.

# MULTI-BONDS, OBSTACLES, HAIES

## Situation 2



### LES OBSTACLES

#### BUT

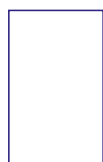
Franchir les obstacles, enchaîner les sauts.

#### MATÉRIEL

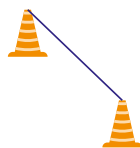
Lattes, haies, élastique, piquets ou poteaux légers, cerceaux, tapis, nattes.

#### DISPOSITIF

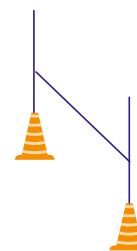
##### Exercice 1



Tapis ou nattes

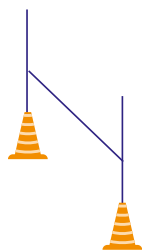
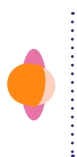


Haies basses

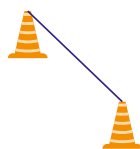


Elastique

##### Exercice 2



Elastique



Haies basses

Zone d'appel



Tapis ou nattes

#### DÉROULEMENT

Chaque élève effectue les deux parcours en essayant de franchir les obstacles. Prévoir un temps de verbalisation afin d'adopter des techniques de franchissement.

#### CRITÈRES DE RÉUSSITE

Franchir les obstacles. Ne pas ralentir la course au moment de franchir les obstacles.

#### VARIANTES

Proposer plusieurs parcours similaires en variant la longueur et la hauteur des obstacles.

# MULTI-BONDS, OBSTACLES, HAIES

## Situation 3-4



### VERS LE FRANCHISSEMENT D'OBSTACLES

#### BUT

| Franchir des obstacles sans perte de vitesse.

#### MATÉRIEL

| Haies.

#### DÉROULEMENT

| L'enfant franchit des haies positionnées à intervalles réguliers.  
La hauteur des haies peut être variée : haut / bas / haut, augmenter progressivement la hauteur...

### VERS LE TRIPLE SAUT

#### BUT

| Enchaîner des foulées bondissantes sans perte de vitesse.

#### MATÉRIEL

| Cordes à sauter, craies.

#### DISPOSITIF

| Course en ligne droite avec disposition de repères au sol (cordes ou marquage craie).

#### DÉROULEMENT

| Poser un seul appui entre chaque latte.  
Ou enchaîner course/ foulée bondissante...

