ACADÉMIE DE CRÉTEIL
Liberté
Égalité
Fraternité

SAUTER 1

Les coupelles

Matériel

- Un jeu de 40 coupelles
- Un sifflet
- Un chronomètre

Préparation initiale

- Disposer les coupelles dans la cour

Consignes

- Se déplacer en marchant
- À chaque coupelle, sauter en respectant la consigne énoncée

Évolutions / Variables

- Varier les déplacements : en marchant, en courant, en courant vite, en déplacement latéral (pas chassés), en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; enjamber, sauter loin, sauter haut, sauter de côté
- À deux

Label 2024 Génération

ACADÉMIE
DE CRÉTEIL
Liberté
Égalité
Fraternité

SAUTER
1

Les coupelles

© Rectorat de l'académie de Créteil – Direction de la Communication / Crédit illustrations : © Usep 94 – Jérémy Pires

ACADÉMIE DE CRÉTEIL
Liberté
Égalité
Fraternité

SAUTER 2

Les cerceaux

Matériel

- Un jeu de 30 cerceaux
- Un sifflet
- Un chronomètre

Préparation initiale

- Disposer les cerceaux dans la cour

Consignes

- Se déplacer en marchant
- À chaque cerceau, sauter à l'intérieur et ressortir en sautant

Évolutions / Variables

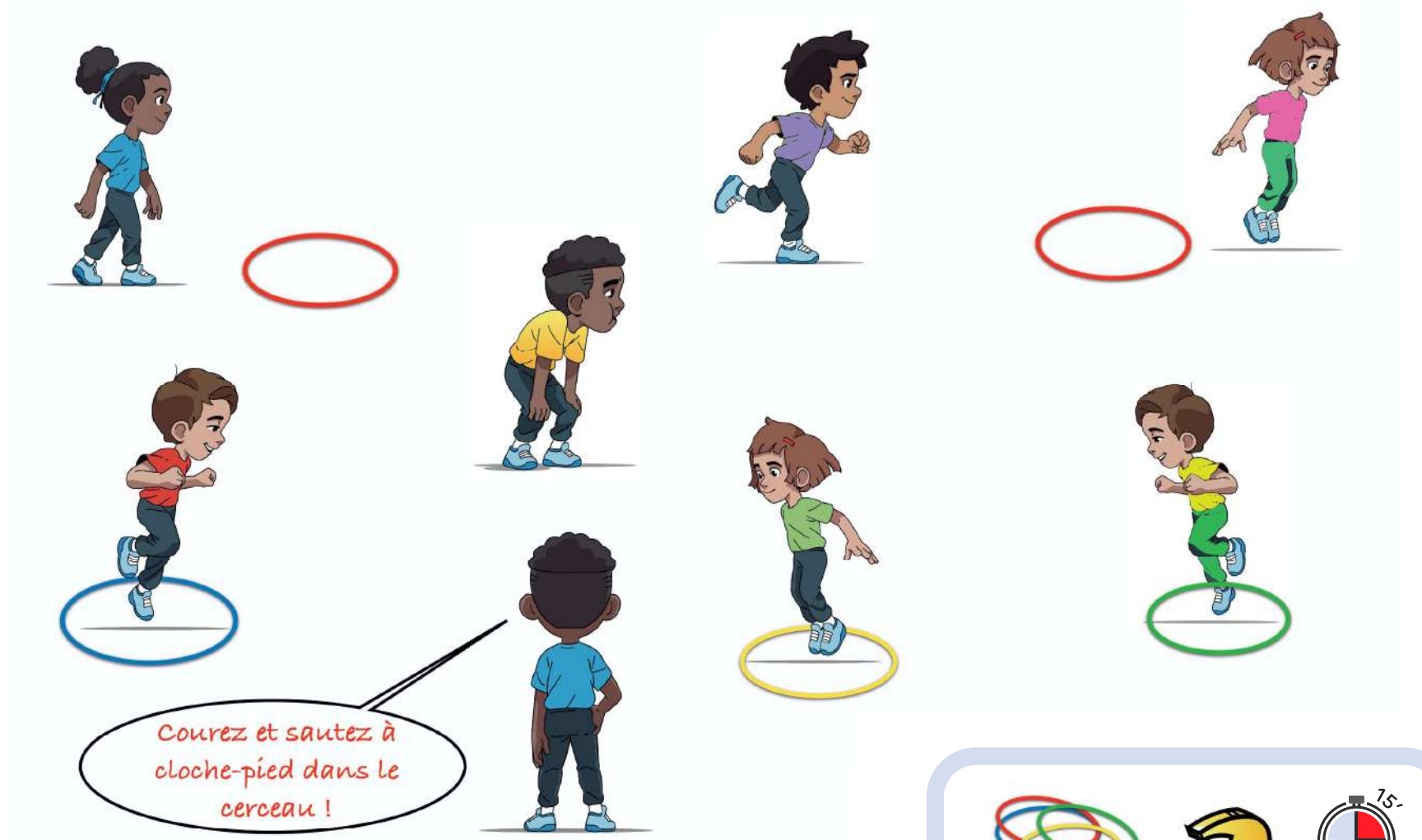
- Varier les déplacements : en marchant, en courant, en courant vite, en déplacement latéral (pas chassés), en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; enjamber, sauter loin, sauter haut, sauter de côté

LABEL 2024 GÉNÉRATION

ACADÉMIE
DE CRÉTEIL
Liberté
Égalité
Fraternité

SAUTER
2

Les cerceaux



© Rectorat de l'académie de Créteil – Direction de la Communication / Crédit illustrations : © Usep 94 – Jérémy Pires

ACADÉMIE DE CRÉTEIL
Liberté
Égalité
Fraternité

SAUTER 3

Les chemins

Matériel

- Un jeu de 30 cerceaux ou des craies
- Un sifflet
- Un chronomètre

Préparation initiale

- Disposer les cerceaux dans la cour (ou les tracer à la craie) en réalisant 5 chemins de 6 cerceaux.
  Amener progressivement les élèves à être autonomes dans l'installation et le choix des chemins
- Identifier si nécessaire l'entrée des chemins par un plot

Consignes

- Se déplacer en marchant
- À chaque chemin, sauter de cerceau en cerceau

Évolutions / Variables

- Varier les déplacements : en marchant, en sautillant, en trottinant, en courant, en déplacement latéral (pas chassés), en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, à pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; enjamber, sauter loin, sauter haut, sauter de côté, sauter en arrière, sauter en faisant un demi-tour, sauter en croisant les jambes…

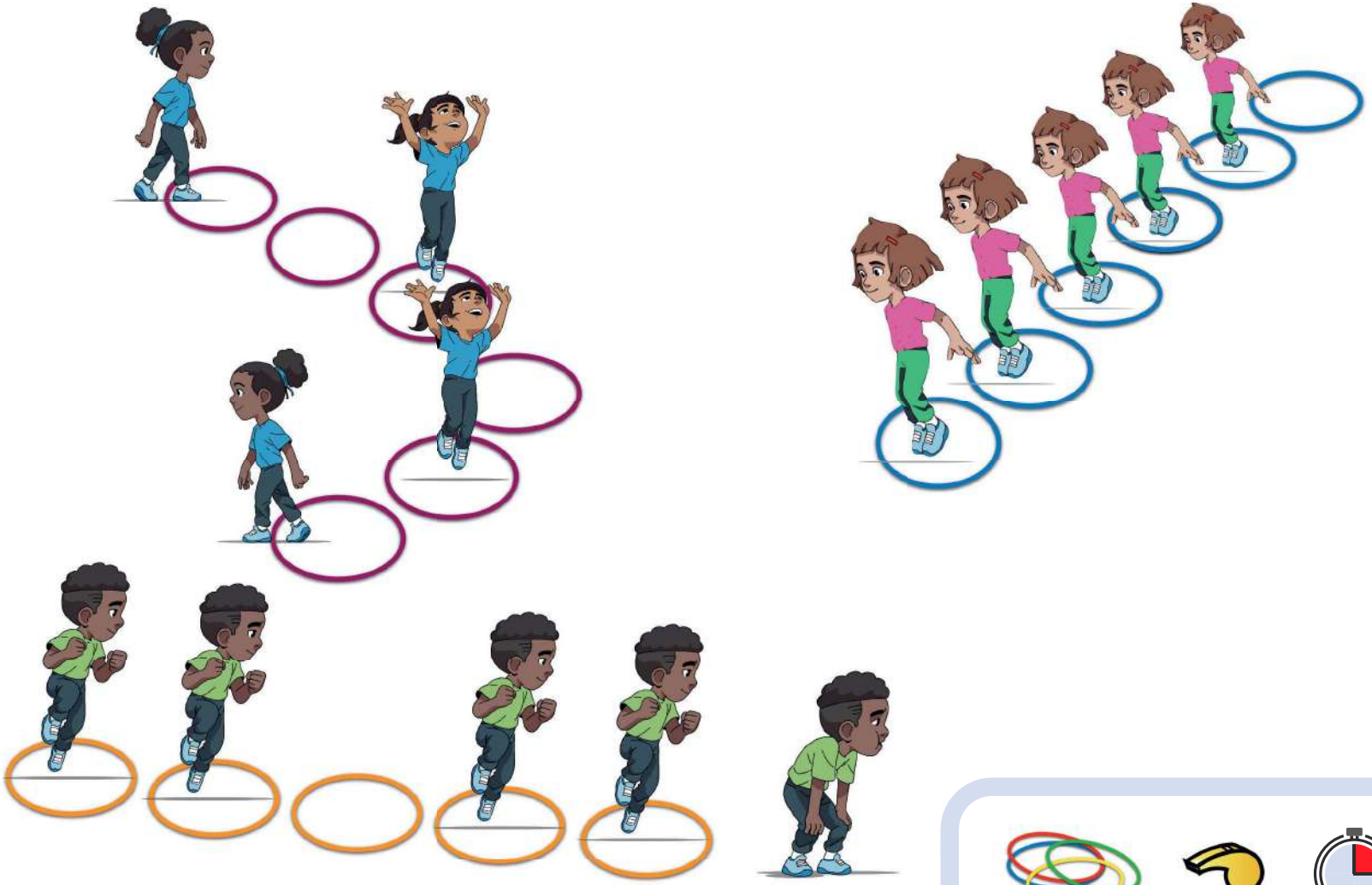
LABEL 2024 GÉNÉRATION

ACADÉMIE
DE CRÉTEIL
Liberté
Égalité
Fraternité

SAUTER

3

Les chemins



© Rectorat de l'académie de Créteil – Direction de la Communication / Crédit illustrations : © Usep 94 – Jérémy Pires

ACADÉMIE DE CRÉTEIL
Liberté
Égalité
Fraternité

SAUTER 4

Les marelles

Matériel

- Des craies ou un jeu de 30 cerceaux
- Un sifflet
- Un chronomètre

Préparation initiale

- Disposer les cerceaux dans la cour en forme de marelles (ou les tracer à la craie)

Consignes

- Se déplacer en marchant
- À chaque marelle, sauter en respectant la consigne énoncée

Évolutions / Variables

- Varier les déplacements : en marchant, en courant, en courant vite, en déplacement latéral (pas chassés), en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, à pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; enjamber, sauter loin, sauter haut, sauter de côté
- Sauter sans toucher les lignes
- Sauter dans le(s) numéro(s) indiqué(s)

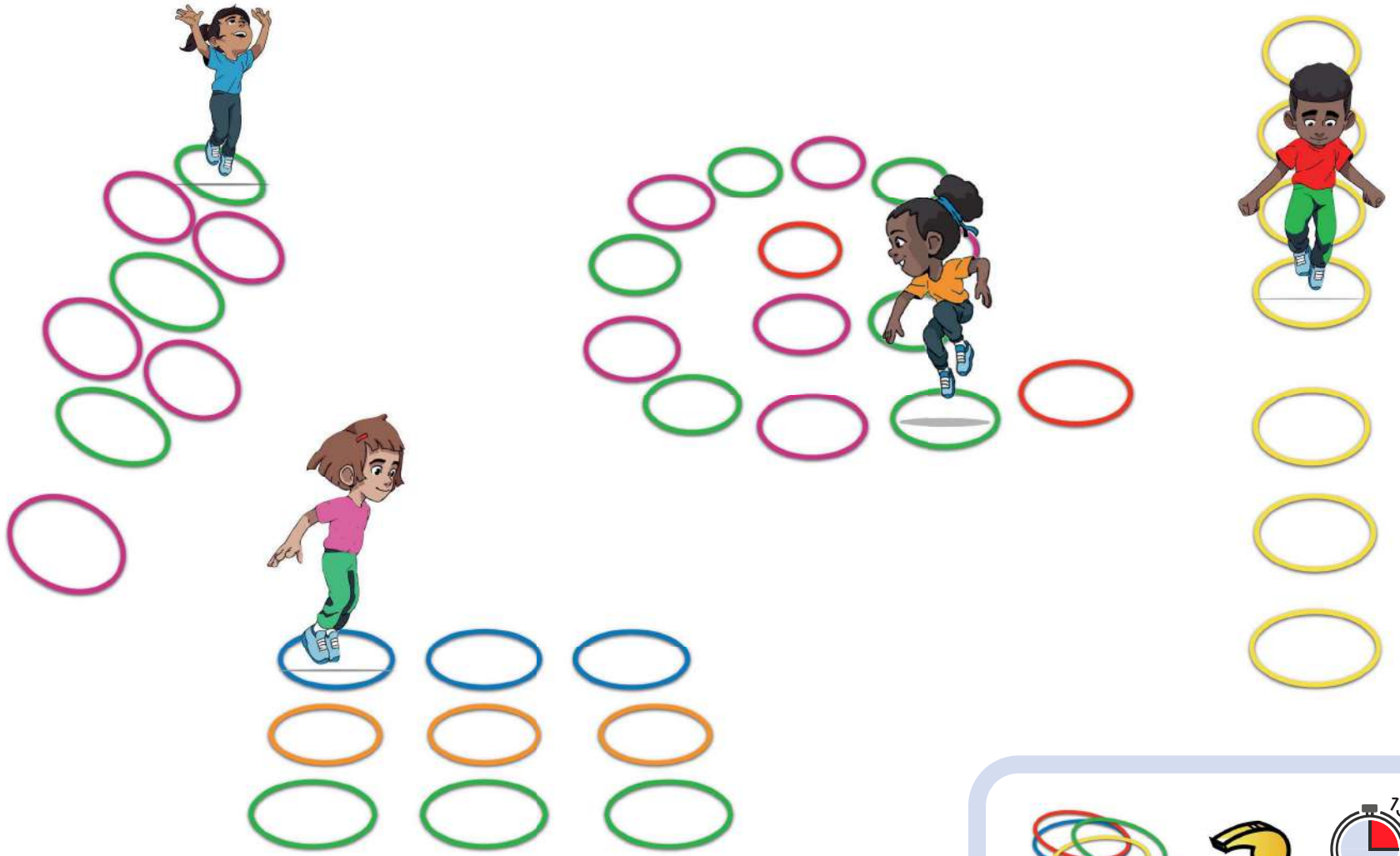
LABEL 2024 GÉNÉRATION

ACADÉMIE
DE CRÉTEIL
Liberté
Égalité
Fraternité

SAUTER

4

Les marelles



© Rectorat de l'académie de Créteil – Direction de la Communication / Crédit illustrations : © Usep 94 – Jérémy Pires

LABEL 2024 GÉNÉRATION

ACADÉMIE DE CRÉTEIL
Liberté
Égalité
Fraternité

SAUTER 5

Les marelles avec zones interdites

Matériel

- Des craies ou un jeu de 30 cerceaux
- Un sifflet
- Un chronomètre

Préparation initiale

- Disposer les cerceaux dans la cour en forme de marelles (ou les tracer à la craie)

Consignes

- Se déplacer en marchant
- À chaque marelle, sauter en respectant la consigne énoncée en évitant les zones interdites

Évolutions / Variables

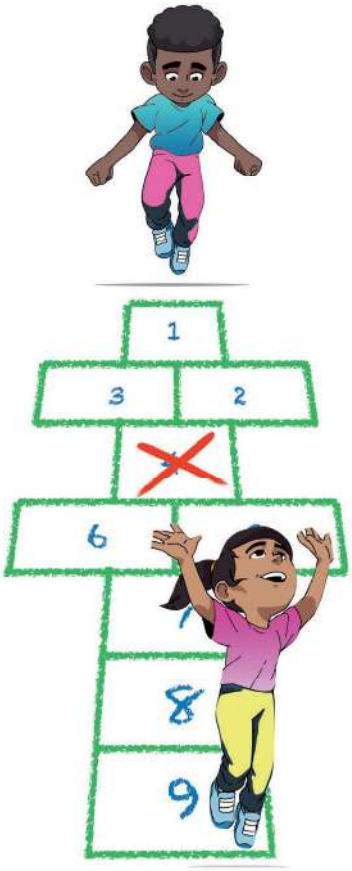
- Varier les déplacements : en marchant, en courant, en courant vite, en déplacement latéral (pas chassés), en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, à pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; enjamber, sauter loin, sauter haut, sauter de côté
- Sans toucher les lignes

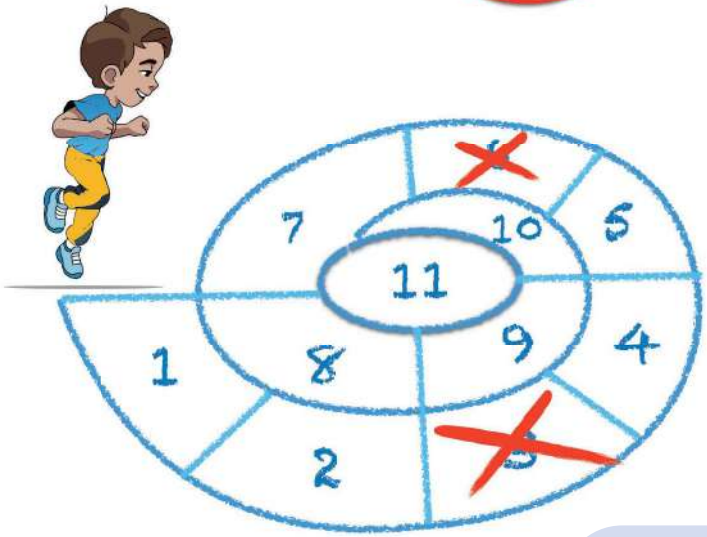
Label 2024 Génération

SAUTER

5

Les marelles avec zones interdites





© Rectorat de l'académie de Créteil – Direction de la Communication / Crédit illustrations : © Usep 94 – Jérémy Pires

ACADÉMIE DE CRÉTEIL
Liberté
Égalité
Fraternité

SAUTER 6

Les entonnoirs

Matériel

- Des craies
- Un sifflet
- Un chronomètre

Préparation initiale

- Tracer à la craie des entonnoirs dans la cour

Consignes

- Se déplacer en marchant
- À chaque entonnoir, sauter sans toucher les lignes

Évolutions / Variables

- Varier les déplacements : en marchant, en courant, en courant vite, en déplacement latéral (pas chassés), en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; enjamber, sauter loin, sauter haut, sauter de côté
- Sauter avec ou sans élan

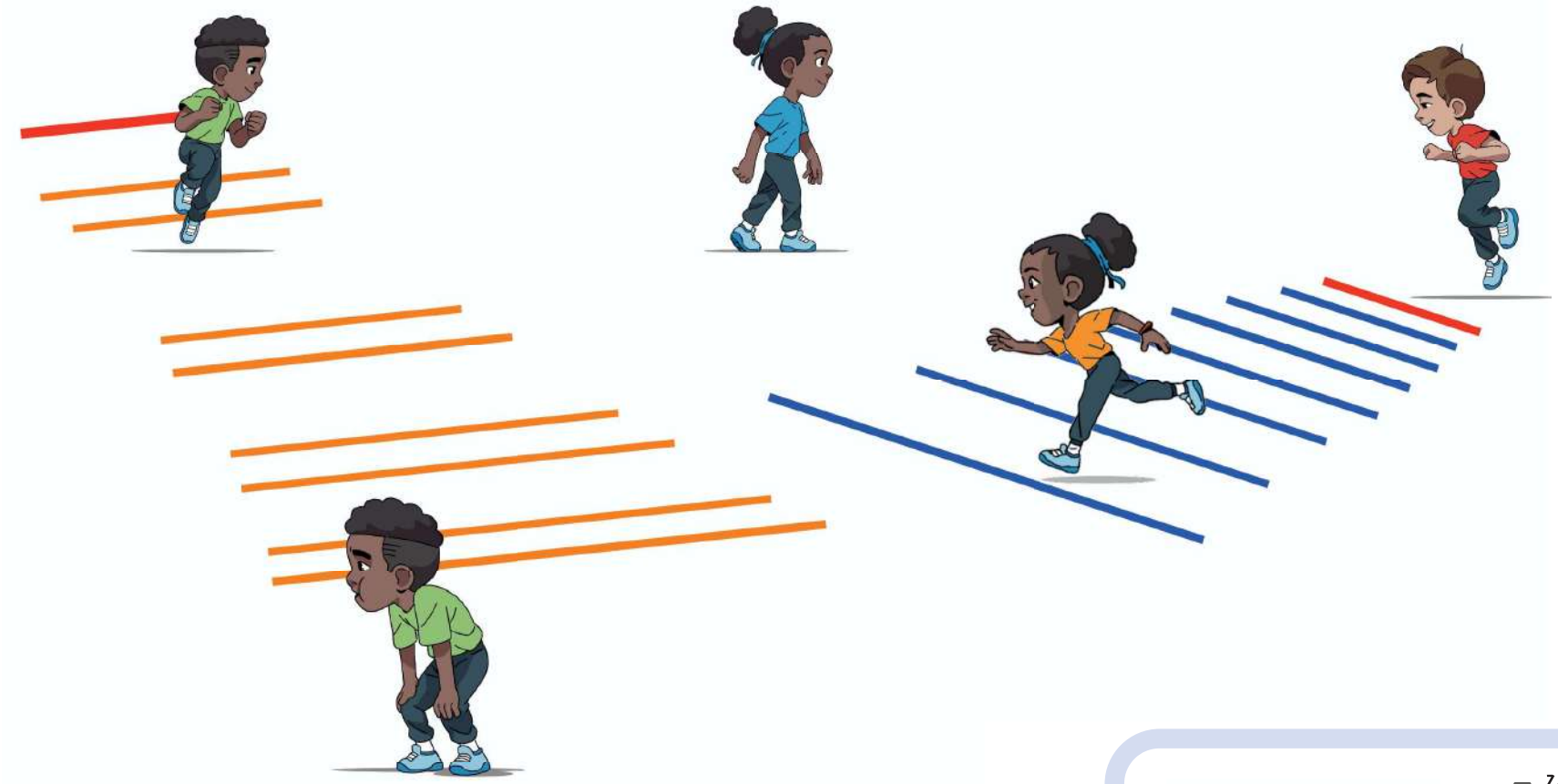
LABEL 2024 GÉNÉRATION

ACADÉMIE
DE CRÉTEIL
Liberté
Égalité
Fraternité

SAUTER

6

Les entonnoirs



© Rectorat de l'académie de Créteil – Direction de la Communication / Crédit illustrations : © Usep 94 – Jérémy Pires

ACADÉMIE DE CRÉTEIL
Liberté
Égalité
Fraternité

SAUTER 7

Les entonnoirs avec zones interdites

Matériel

- Des craies
- Un sifflet
- Un chronomètre

Préparation initiale

- Tracer à la craie des entonnoirs dans la cour

Consignes

- Se déplacer en marchant
- À chaque entonnoir, sauter sans toucher les lignes
- Éviter les zones interdites

Évolutions / Variables

- Varier les déplacements : en marchant, en courant, en courant vite, en déplacement latéral (pas chassés), en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; enjamber, sauter loin, sauter haut, sauter de côté
- Sauter avec ou sans élan

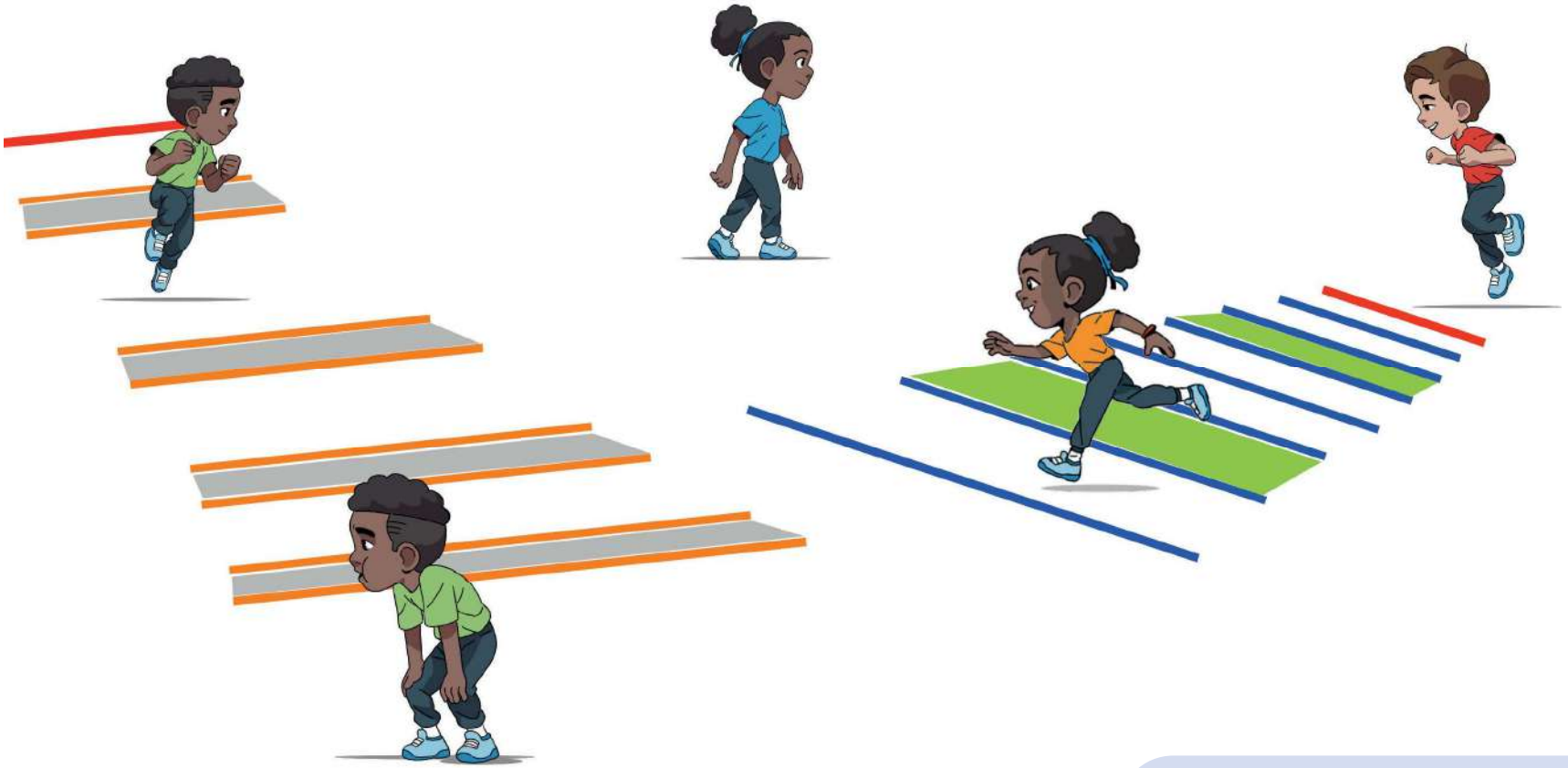
Label 2024 Génération

ACADÉMIE
DE CRÉTEIL
Liberté
Égalité
Fraternité

SAUTER

7

Les entonnoirs avec zones interdites



© Rectorat de l'académie de Créteil – Direction de la Communication / Crédit illustrations : © Usep 94 – Jérémy Pires

ACADÉMIE DE CRÉTEIL
Liberté
Égalité
Fraternité

SAUTER 8

Le passage de la rivière

Matériel

- Des craies
- Un sifflet
- Un chronomètre

Préparation initiale

- Tracer à la craie des rivières de 20 cm à 50 cm (2 traits)

Consignes

- Se déplacer en marchant
- À chaque rivière, sauter par-dessus

Évolutions / Variables

- Varier les déplacements : en marchant, en courant, en courant vite, en déplacement latéral (pas chassés), en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; enjamber, sauter loin, sauter haut, sauter de côté
- Sauter sans toucher les lignes
- Effectuer un saut en demi-tour

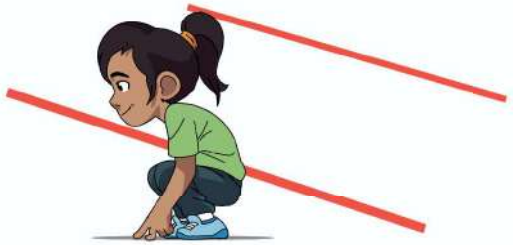
LABEL 2024 GÉNÉRATION

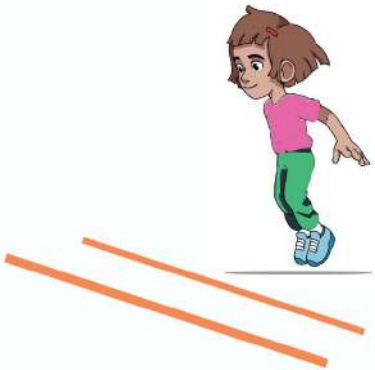
ACADÉMIE
DE CRÉTEIL
Liberté
Égalité
Fraternité

SAUTER

8

Le passage de la rivière





© Rectorat de l'académie de Créteil – Direction de la Communication / Crédit illustrations : © Usep 94 – Jérémy Pires

ACADÉMIE DE CRÉTEIL
Liberté
Égalité
Fraternité

SAUTER 9

Les chemins d'obstacles

Matériel

- Des obstacles de toutes sortes (plots, zones tracées à la craie, bancs, cerceaux…)
- Un sifflet
- Un chronomètre

Préparation initiale

- Positionner les obstacles de manière aléatoire dans la cour

Consignes

- Se déplacer sur l'ensemble du parcours en sautant par-dessus les obstacles

Évolutions / Variables

- Varier les formes de sauts : en marchant, en courant, en courant vite, en déplacement latéral (pas chassés), en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance ; à cloche-pied en alternance, enjamber, sauter loin, sauter haut, sauter de côté
- Sauter sans toucher les lignes
- Sauter à l'intérieur puis à l'extérieur des cerceaux

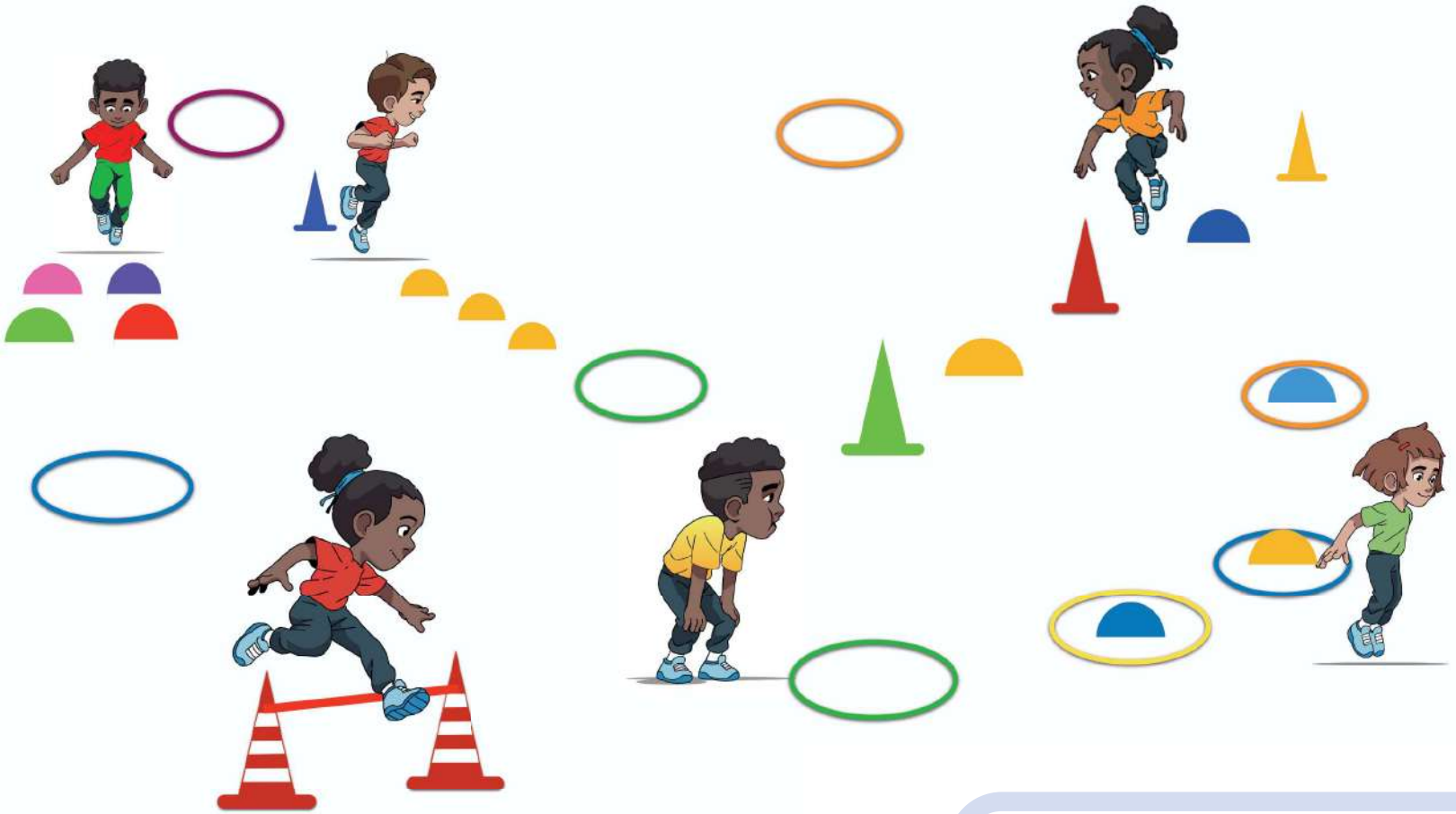
Label 2024 Génération

ACADÉMIE DE CRÉTEIL
Liberté
Égalité
Fraternité

SAUTER

9

Les chemins d'obstacles



© Rectorat de l'académie de Créteil – Direction de la Communication / Crédit illustrations : © Usep 94 – Jérémy Pires

ACADÉMIE DE CRÉTEIL
Liberté
Égalité
Fraternité

SAUTER
10

Les cordes à sauter

Matériel

- Une corde à sauter par enfant
- Un sifflet
- Un chronomètre

Préparation initiale

- Aucune (veiller simplement à laisser suffisamment d'espace entre chaque enfant)

Consignes

- Se déplacer en sautant à la corde

Évolutions / Variables

- Varier les déplacements : en courant, en marchant, en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à pieds joints, à cloche-pied, en alternant un pied puis l'autre
- Varier le sens des sauts : en avant, en arrière, en croisant les bras, en enchaînant des sauts dans des sens variés

LABEL 2024 GÉNÉRATION

ACADÉMIE
DE CRÉTEIL
Liberté
Égalité
Fraternité

SAUTER
10

Les cordes à sauter

© Rectorat de l'académie de Créteil – Direction de la Communication / Crédit illustrations : © Usep 94 – Jérémy Pires

LABEL 2024 GÉNÉRATION

ACADÉMIE DE CRÉTEIL
Liberté
Égalité
Fraternité

SAUTER 11

Les cordes à sauter à trois

Matériel

- Une corde à sauter pour trois enfants
- Un sifflet
- Un chronomètre

Préparation initiale

- Aucune (veiller simplement à laisser suffisamment d'espace entre chaque groupe)

Consignes

- Placer un enfant à chaque extrémité de la corde
- Faire tourner la corde ensemble
- Faire sauter le troisième enfant par-dessus la corde

Évolutions / Variables

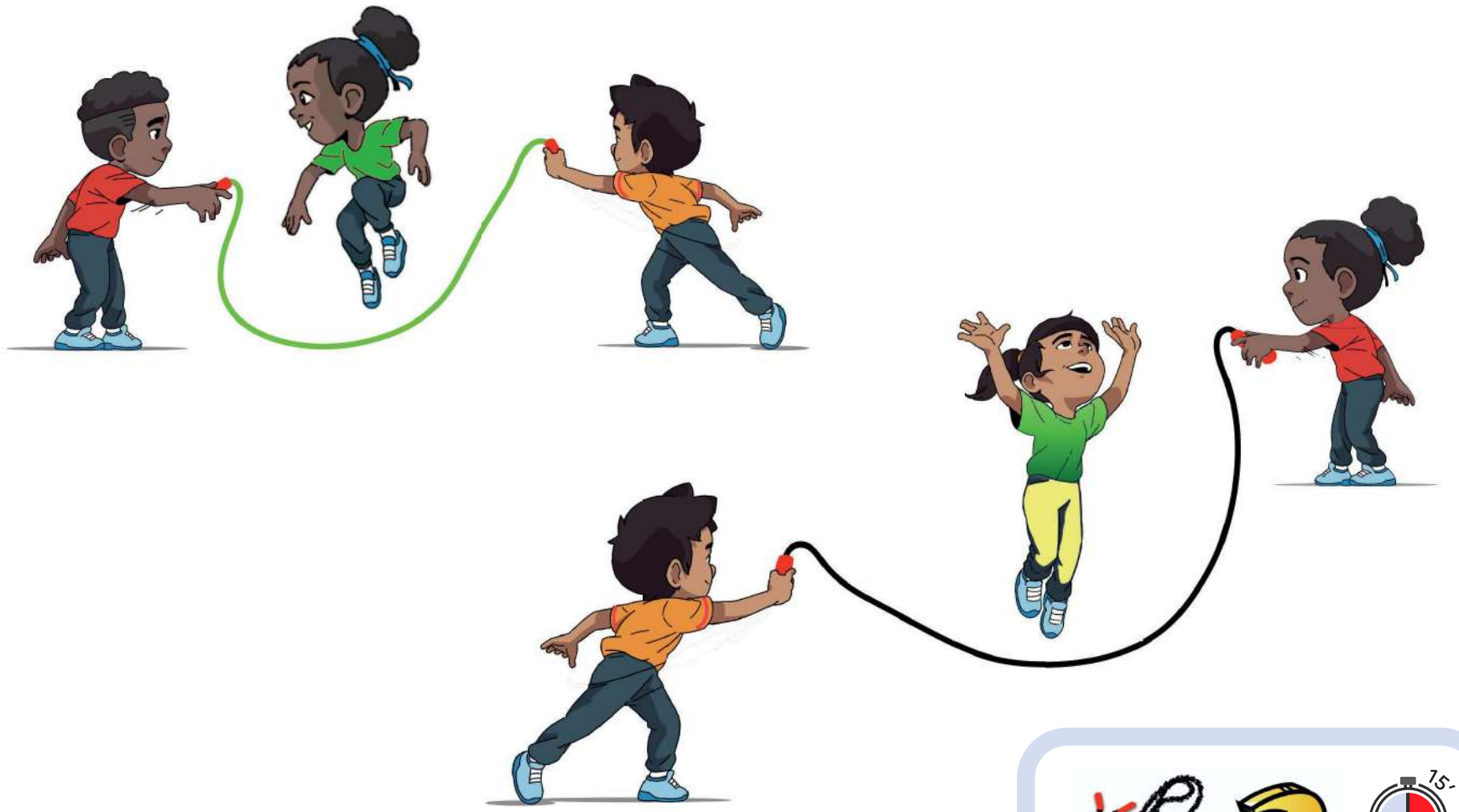
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, à pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance, en sautant de côté
- Effectuer un saut en demi- tour
- Faire varier la vitesse de rotation et la hauteur de la corde

Label 2024 Génération

ACADÉMIE
DE CRÉTEIL
Liberté
Égalité
Fraternité

SAUTER
11

Les cordes à sauter à trois



© Rectorat de l'académie de Créteil – Direction de la Communication / Crédit illustrations : © Usep 94 – Jérémy Pires

ACADÉMIE DE CRÉTEIL
Liberté
Égalité
Fraternité

SAUTER
12

Les élastiques

Matériel

- Un jeu d'élastique pour trois enfants
- Un sifflet
- Un chronomètre

Préparation initiale

- Aucune

Consignes

- Tenir l'élastique au niveau des jambes
- Sauter et enchaîner des actions de sauts par-dessus l'élastique

Évolutions / Variables

- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, à pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; en sautant de côté
- Effectuer un saut en demi- tour, enchaîner des allers-retours en posant les pieds sur l'élastique
- Varier la hauteur de l'élastique (chevilles, mollets, genoux…)
- Se lancer des défis d'enchaînement de trois actions de sauts

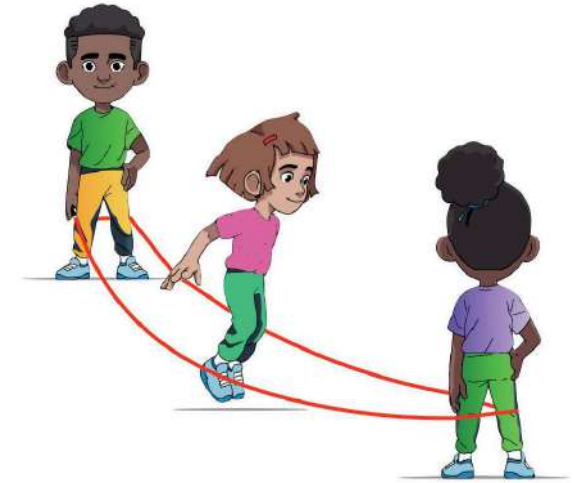
LABEL 2024 GÉNÉRATION

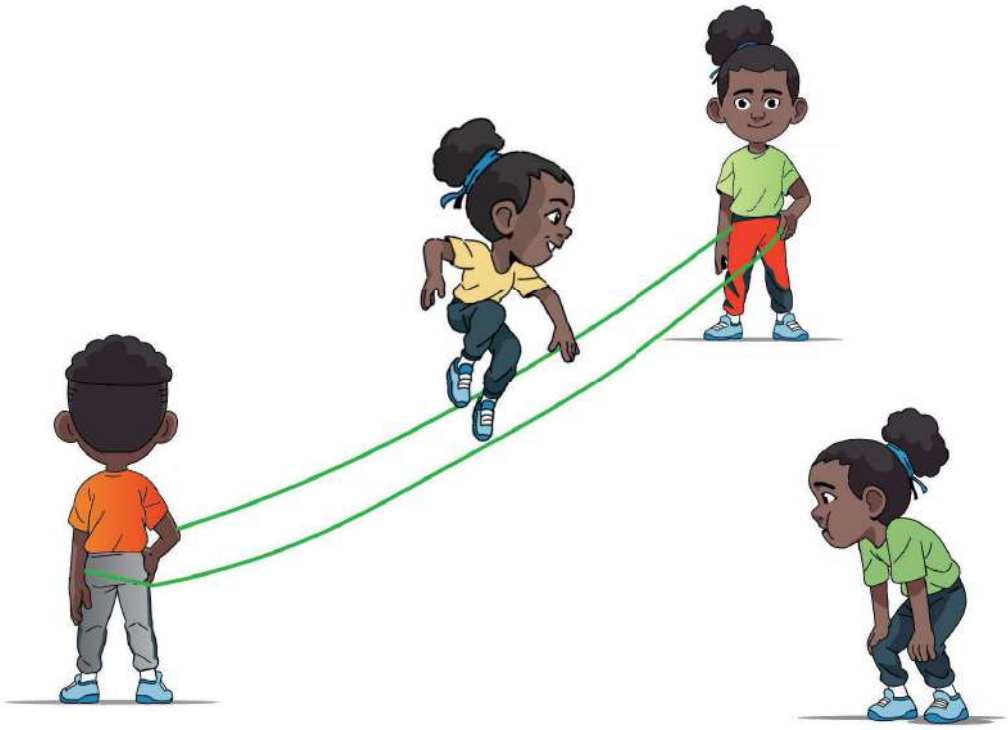
ACADÉMIE
DE CRÉTEIL
Liberté
Égalité
Fraternité

SAUTER

12

Les élastiques





© Rectorat de l'académie de Créteil – Direction de la Communication / Crédit illustrations : © Usep 94 – Jérémy Pires

ACADÉMIE DE CRÉTEIL
Liberté
Égalité
Fraternité

SAUTER 13

Les rivières

Matériel

- Des cordelettes, des lattes ou de la craie
- Un sifflet
- Un chronomètre

Préparation initiale

- Tracer des rivières dans la cour en variant leur largeur

Consignes

- Se déplacer en marchant
- À chaque rivière, sauter par-dessus

Évolutions / Variables

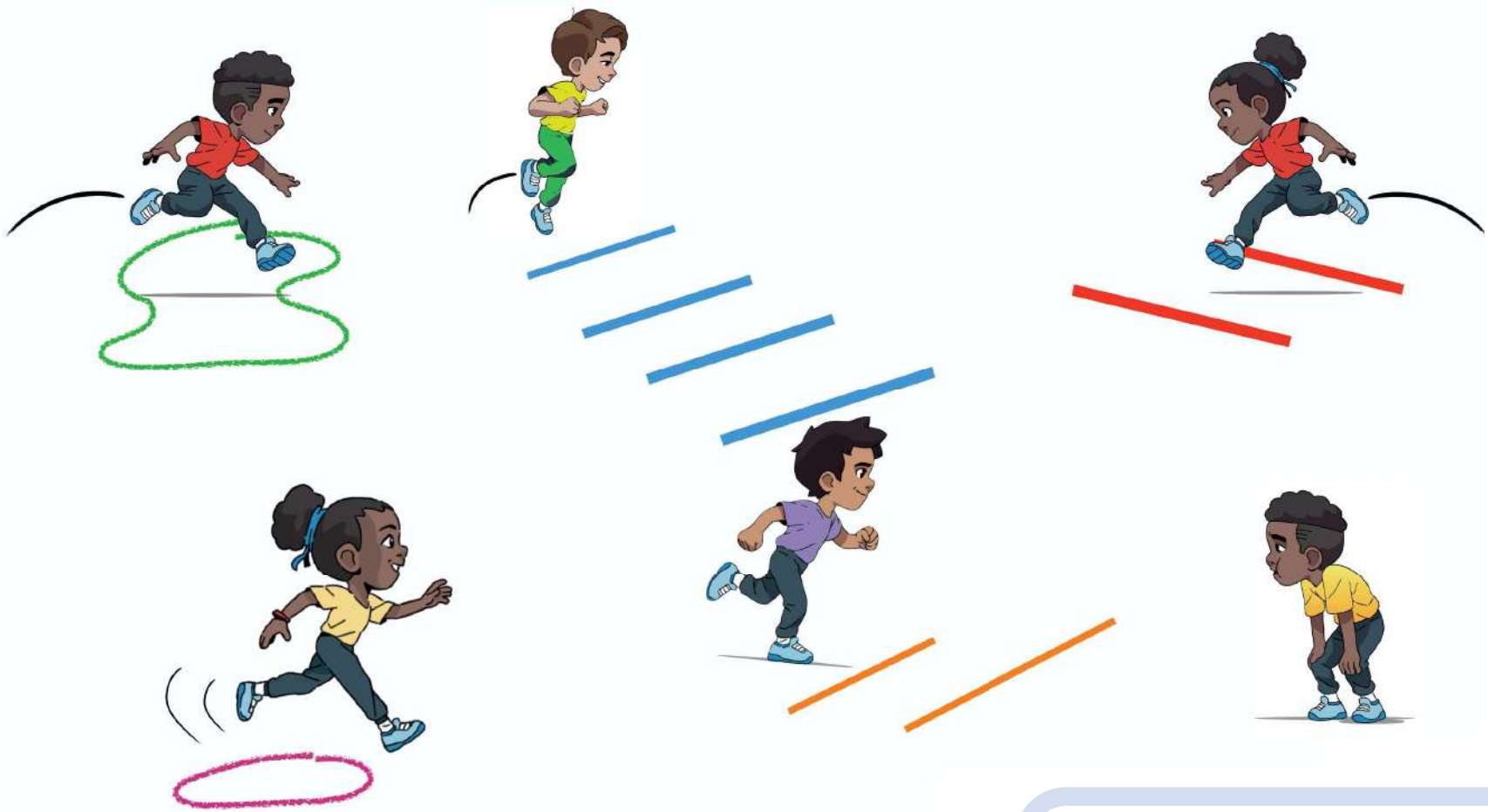
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, à pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; sauter loin, sauter haut, sauter de côté
- Sauter sans toucher les lignes
- Effectuer un saut en demi-tour

LABEL 2024 GÉNÉRATION

ACADÉMIE
DE CRÉTEIL
Liberté
Égalité
Fraternité

SAUTER
13

Les rivières



© Rectorat de l'académie de Créteil – Direction de la Communication / Crédit illustrations : © Usep 94 – Jérémy Pires

ACADÉMIE DE CRÉTEIL
Liberté
Égalité
Fraternité

SAUTER
14

Le parcours imaginaire

Matériel

- Au choix : plots, coupelles, cerceaux, carrés de moquette, boîtes, lattes, cordes, petites haies…
- Un sifflet
- Un chronomètre

Préparation initiale

- Organiser la classe en 5 équipes. Dans la cour, chaque équipe doit s'organiser pour mettre en place un parcours linéaire de 5 obstacles sur une distance de 10 à 15 m
- Marquer le départ et l'arrivée du parcours (avec de la craie ou des plots)

Consignes

- Effectuer le plus vite possible le parcours installé en franchissant les obstacles. Le départ de chaque élève se fait lorsque le précédent a franchi la ligne d'arrivée.

Évolutions / Variables

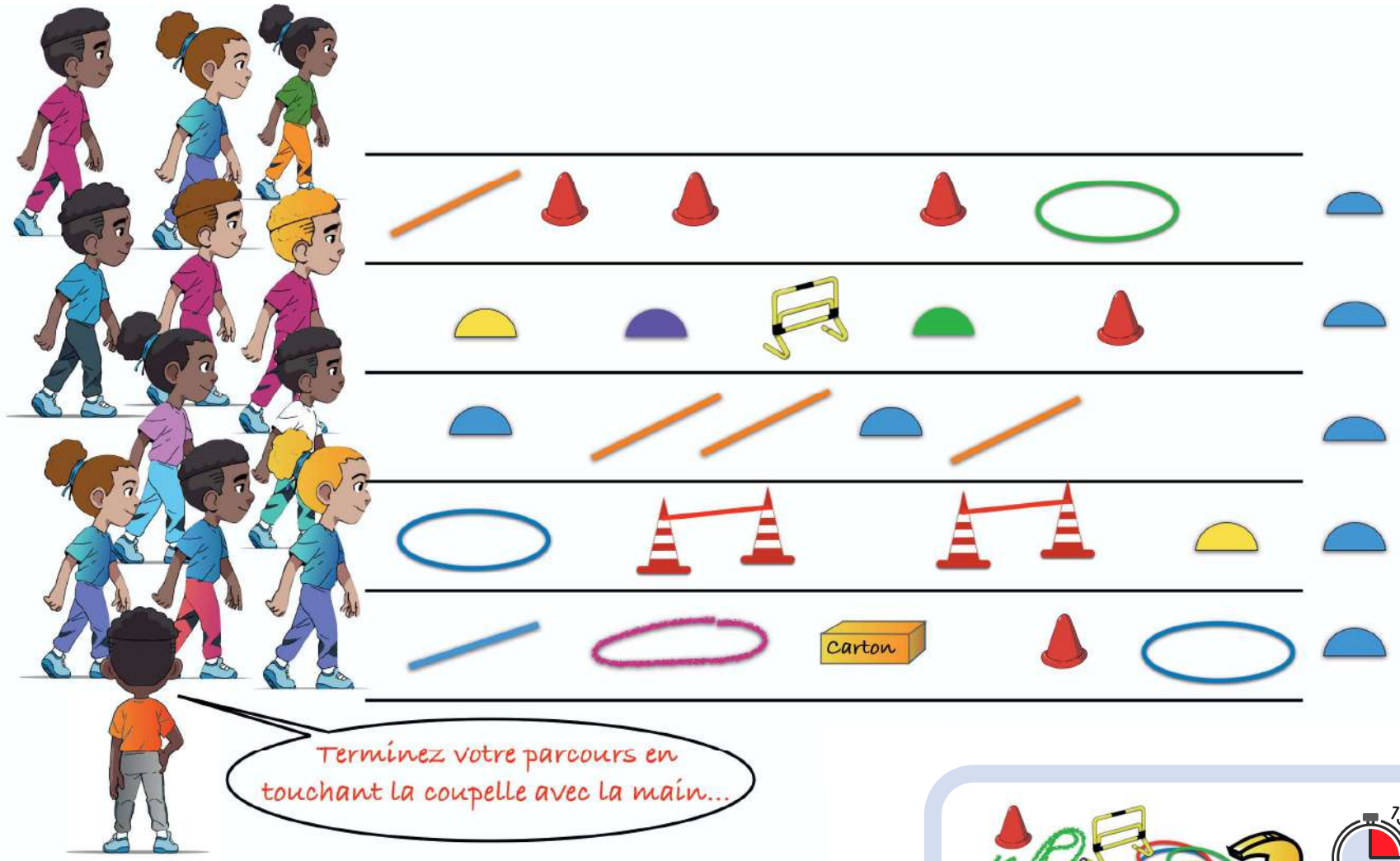
- Diminuer ou augmenter le nombre d'obstacles
- Varier la hauteur des obstacles
- Réaliser le parcours d'une autre équipe
- Créer un parcours en courbes

LABEL 2024 GÉNÉRATION

ACADÉMIE DE CRÉTEIL
Liberté
Égalité
Fraternité

SAUTER
14

Le parcours imaginaire



© Rectorat de l'académie de Créteil – Direction de la Communication / Crédit illustrations : © Usep 94 – Jérémy Pires

ACADÉMIE DE CRÉTEIL
Liberté
Égalité
Fraternité

SAUTER 15

Les relais ressort

Matériel

- Anneaux ou bâtons relais (témoin), plots et craies
- Un sifflet
- Un chronomètre

Préparation initiale

- Organiser la classe en 4 équipes ; diviser chacune des équipes en deux groupes. Chaque groupe se positionne de part et d'autre d'un couloir de 8 à 10 m. En réalisant différents sauts, les élèves traversent le couloir pour se transmettre un objet relais.
- Matérialiser le départ et l'arrivée des couloirs (avec de la craie ou des plots)

Consignes

- Au signal, traverser le couloir, pour transmettre le plus rapidement possible l'objet relais au premier élève de l'autre groupe, en respectant la consigne énoncée (à cloche-pied, à pieds joints, en pas chassés, en faisant la grenouille, en sautillant, en montant les genoux, talons-fesses)
- À tour de rôle, l'élève doit transmettre ou recevoir le plus rapidement possible l'objet relais

Évolutions / Variables

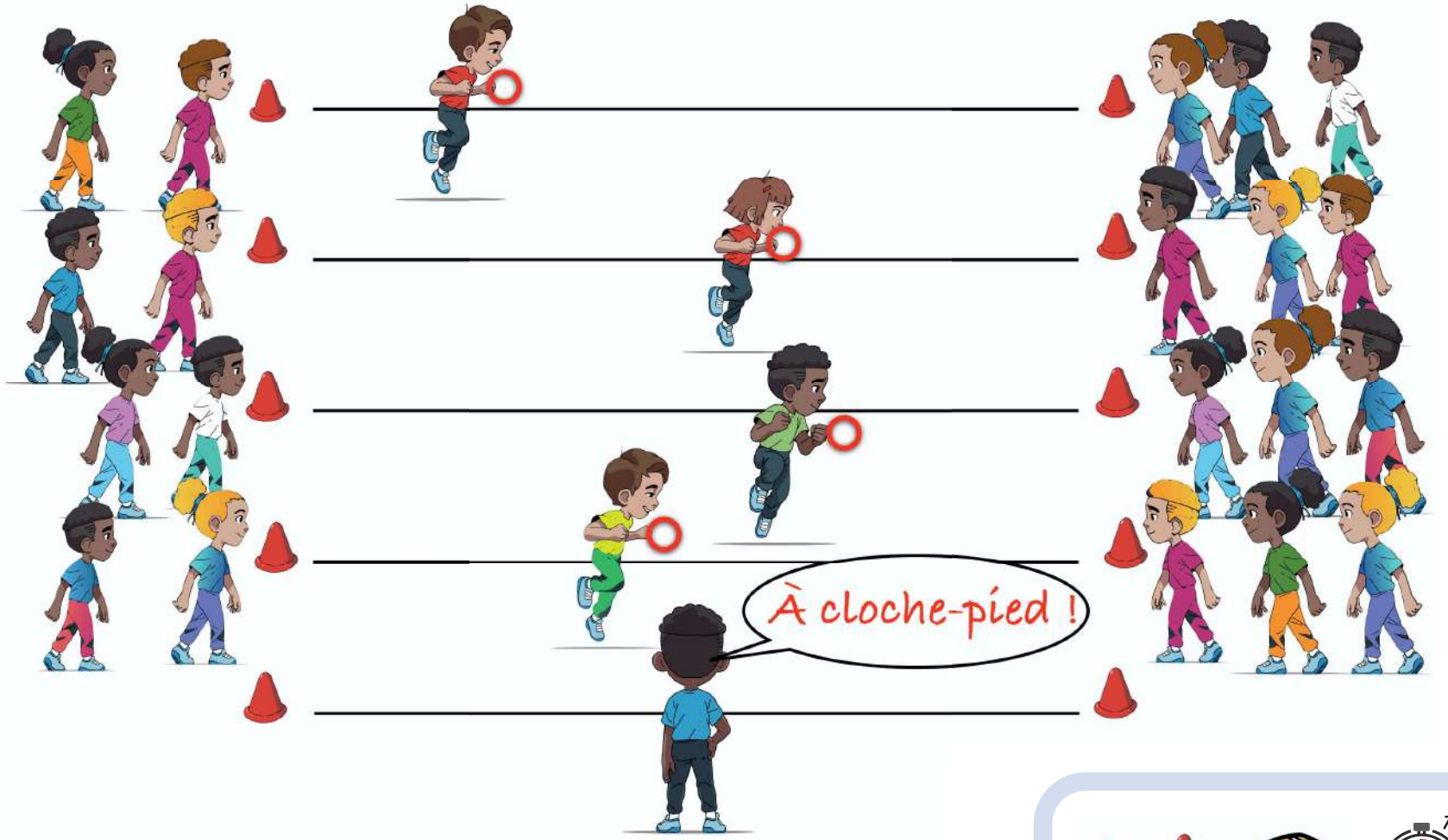
- Diminuer ou augmenter la distance à parcourir
- À chaque passage, l'élève qui part doit choisir un déplacement différent de l'élève qui arrive

LABEL 2024 CÉNÉRATION

ACADÉMIE DE CRÉTEIL
Liberté
Égalité
Fraternité

SAUTER
15

Les relais-ressorts



© Rectorat de l'académie de Créteil – Direction de la Communication / Crédit illustrations : © Usep 94 – Jérémy Pires