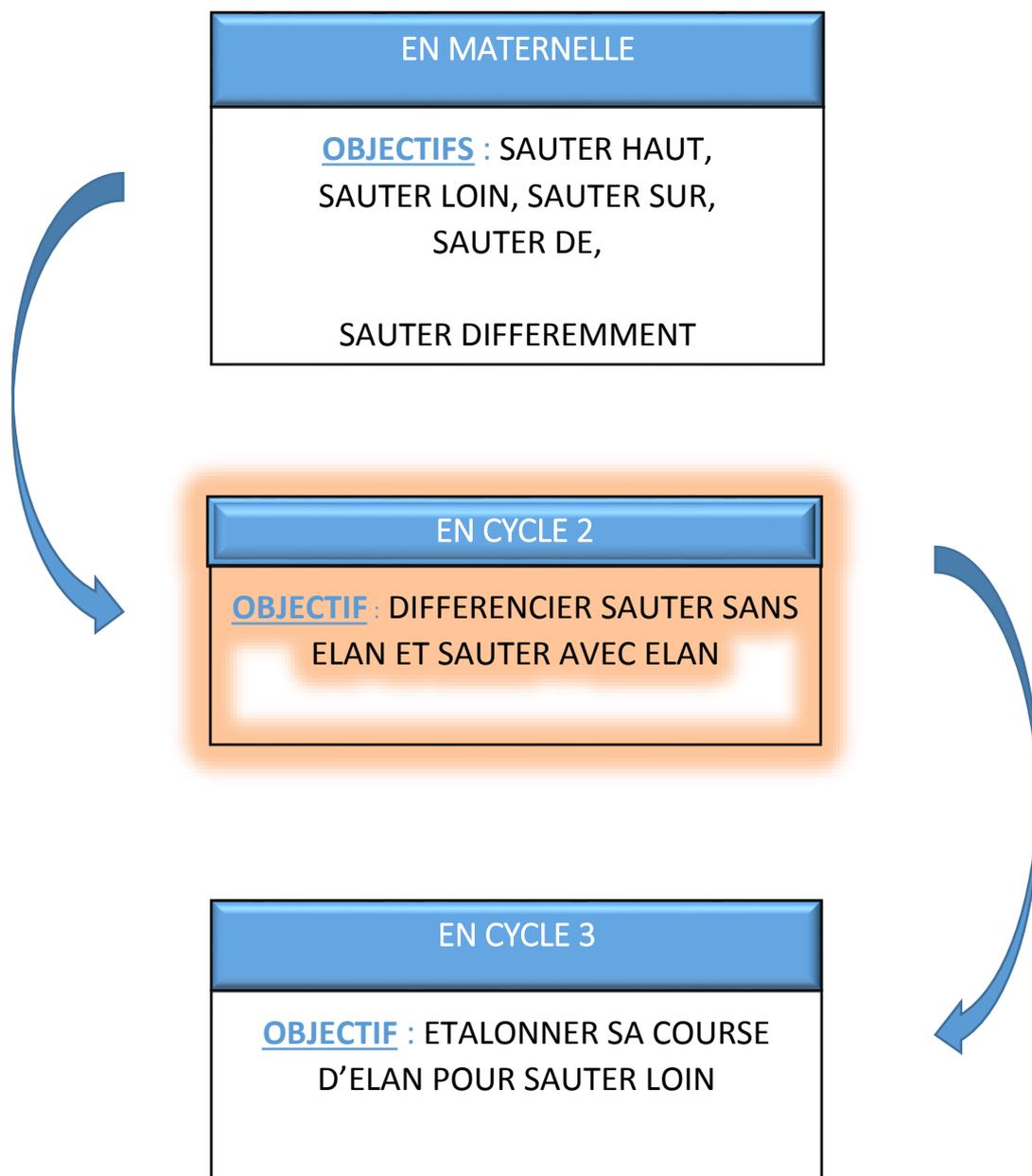


# MODULE D'APPRENTISSAGE « SAUT » EN CYCLE 2

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 »**

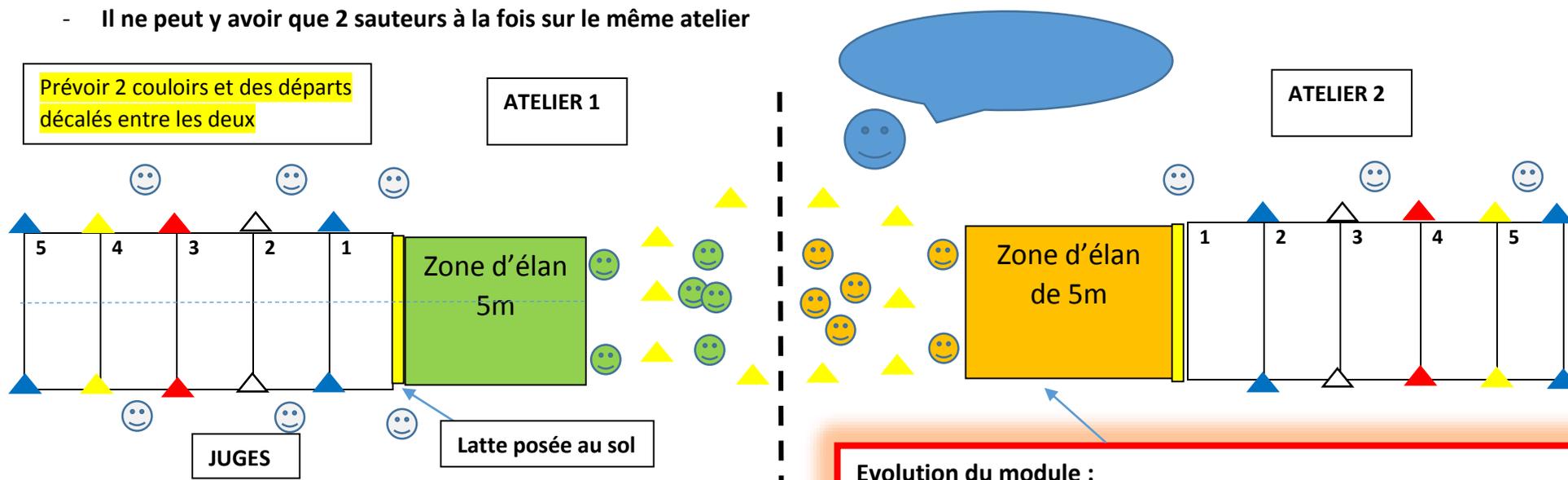
Mesurer les progrès. Rencontre Usep en séance 6 par exemple.

# 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'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.	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

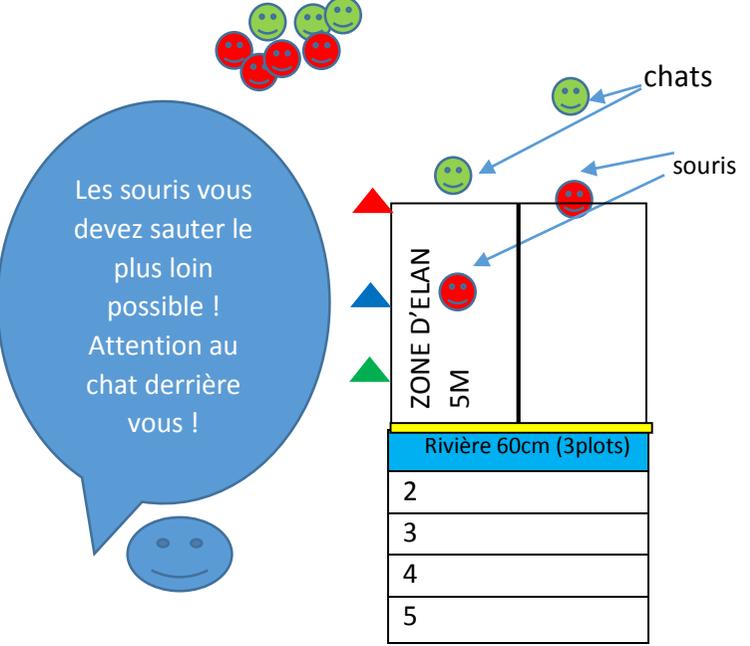
Identifier la zone d'élan.  
Identifier la zone d'appel.  
Identifier et utiliser son pied d'appel.  
Sauter à un pied après un déplacement.

### 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>Les souris vous devez sauter le plus loin possible ! Attention au chat derrière vous !</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 :

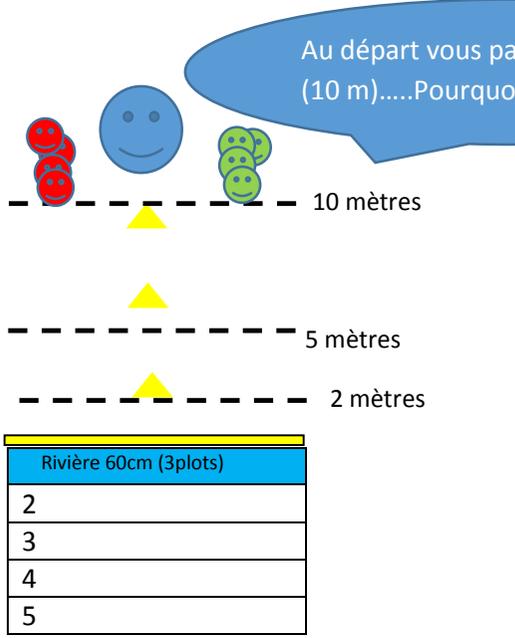
Augmenter la distance entre le chat et la souris.

### 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="1187 798 1489 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>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.			Programmation
Socle commun	Compétences générales	Champ d'apprentissage	Attendus de fin de cycle
<p style="text-align: center;"><b>Domaine 1</b> Les langages pour penser et communiquer</p>	<p style="text-align: center;"><b>Développer sa motricité et construire un langage du corps.</b></p> <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;"><b>Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée</b></p>	<p>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.</p> <p><b>Activités athlétiques aménagées</b></p> <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>
<p style="text-align: center;"><b>Domaine 2</b> Les méthodes et outils pour apprendre</p>	<p>S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre</p> <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>	<p style="text-align: center;"><b>Adapter ses déplacements à des environnements variés</b></p>	<p>Natation, activités de roule et de glisse, activités nautiques, équitation, parcours d'orientation, parcours d'escalade, etc</p> <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>
<p style="text-align: center;"><b>Domaine 3</b> La formation de la personne et du citoyen</p>	<p>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble</p> <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>	<p style="text-align: center;"><b>S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique</b></p>	<p>Danses collectives, danse de création, activités gymniques, arts du cirque</p> <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>
<p style="text-align: center;"><b>Domaine 4</b> Les systèmes naturels et les systèmes techniques</p>	<p>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</p> <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>	<p style="text-align: center;"><b>Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel</b></p>	<p>Jeux traditionnels simples (gagne-terrain, béret, balle au capitaine, etc.), jeux collectifs avec ou sans ballon (à effectifs réduits), jeux pré-sportifs, jeux de lutte, jeux de raquettes</p> <p><b>Dans des situations aménagées et très variées :</b></p> <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>
<p style="text-align: center;"><b>Domaine 5</b> Les représentations du monde et l'activité humaine</p>	<p>S'approprier une culture physique sportive et artistique</p> <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>		

