

EPS: activités gymniques

Séance n°8

Niveau: cycle 2

Les sauts

COMPETENCES VISEES

- Sauter en contrebas du haut vers le bas

MATERIEL

- tapis
- bancs
- espaliers, plinth
- mini trampoline
- des cerceaux

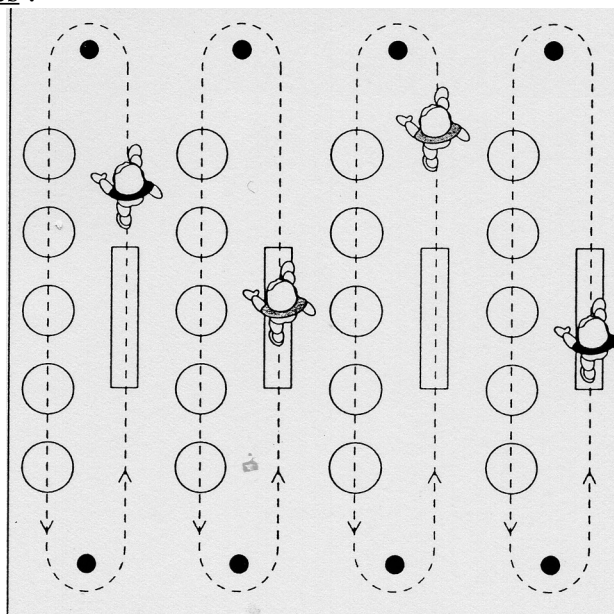
DEROULEMENT

- **Echauffement global** : parcours

Organisation de la classe : en collectif, les enfants sont répartis sur 4 parcours identiques et parallèles. Alternance 1 minute de travail, 30 secondes de récupération active en marchant.

Consignes : alterner courses en petites foulées et sauts à pieds joints dans les cerceaux et pour monter et se déplacer sur les bancs.

Dispositions matérielles :



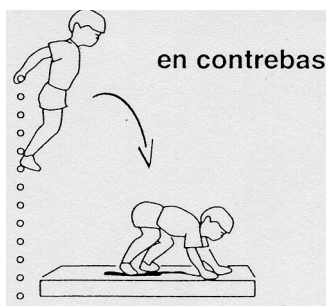
Possibilité de compléter l'échauffement par des rotations de chevilles, de poignets et de genoux.

- **Phase de découverte** : accepter le vide, le temps de vol.

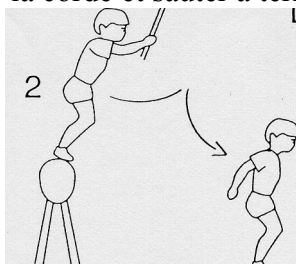
Organisation de la classe : répartir la classe en 4 groupes après avoir mis en place, avec les enfants, les 4 ateliers. Toutes les 2 minutes changement d'atelier

Consignes : Dans chaque atelier, du haut, sauter dans le vide.

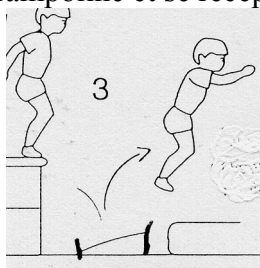
1. sauter en contrebas du 5^{ème} au 8^{ème} barreau de l'espalier. Réception sur un gros tapis



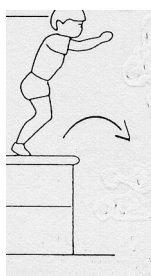
2. monter sur un banc, attraper la corde et sauter à terre à la suite d'un balancement



3. du plinth, sauter sur le mini trampoline et se réceptionner sur un gros tapis



4. sauter en contrebas à partir d'un plinth



- **Phase de travail :** vers une réception stabilisée. Faire émerger les critères de réalisation : chercher à s'élever et non à aller loin, utiliser les bras pour s'équilibrer et se réceptionner sur la pointe des pieds puis stabiliser pieds à plats

Organisation de la classe : répartir la classe en 4 groupes après avoir mis en place, avec les enfants, les 4 ateliers identiques : 1 banc + 1 tapis.

Consignes : sauter pour se réceptionner avec stabilité. Pour la sécurité, on plie les jambes à l'arrivée. Il est possible de complexifier la tâche en ajouter des quarts de tour, demi-tour, ou tour complet.

- **Retour au calme :** renforcement musculaire

Consigne : se déplacer latéralement sur le banc en passant de l'appui dorsal à l'appui ventral.

