



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



SAUTER

1

Les coupelles



À chaque coupelle,
sautez à pieds joints !





SAUTER 2

Les cerceaux



Matériel

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



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



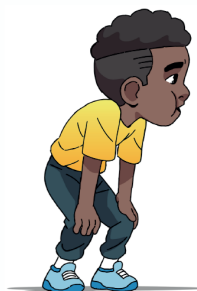
Préparation initiale

- Disposer les cerceaux dans la cour

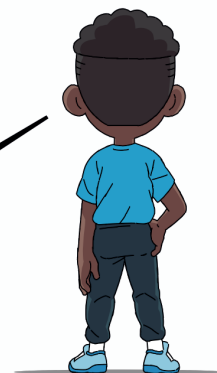


SAUTER 2

Les cerceaux



Courez et sautez à
cloche-pied dans le
cerceau !





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

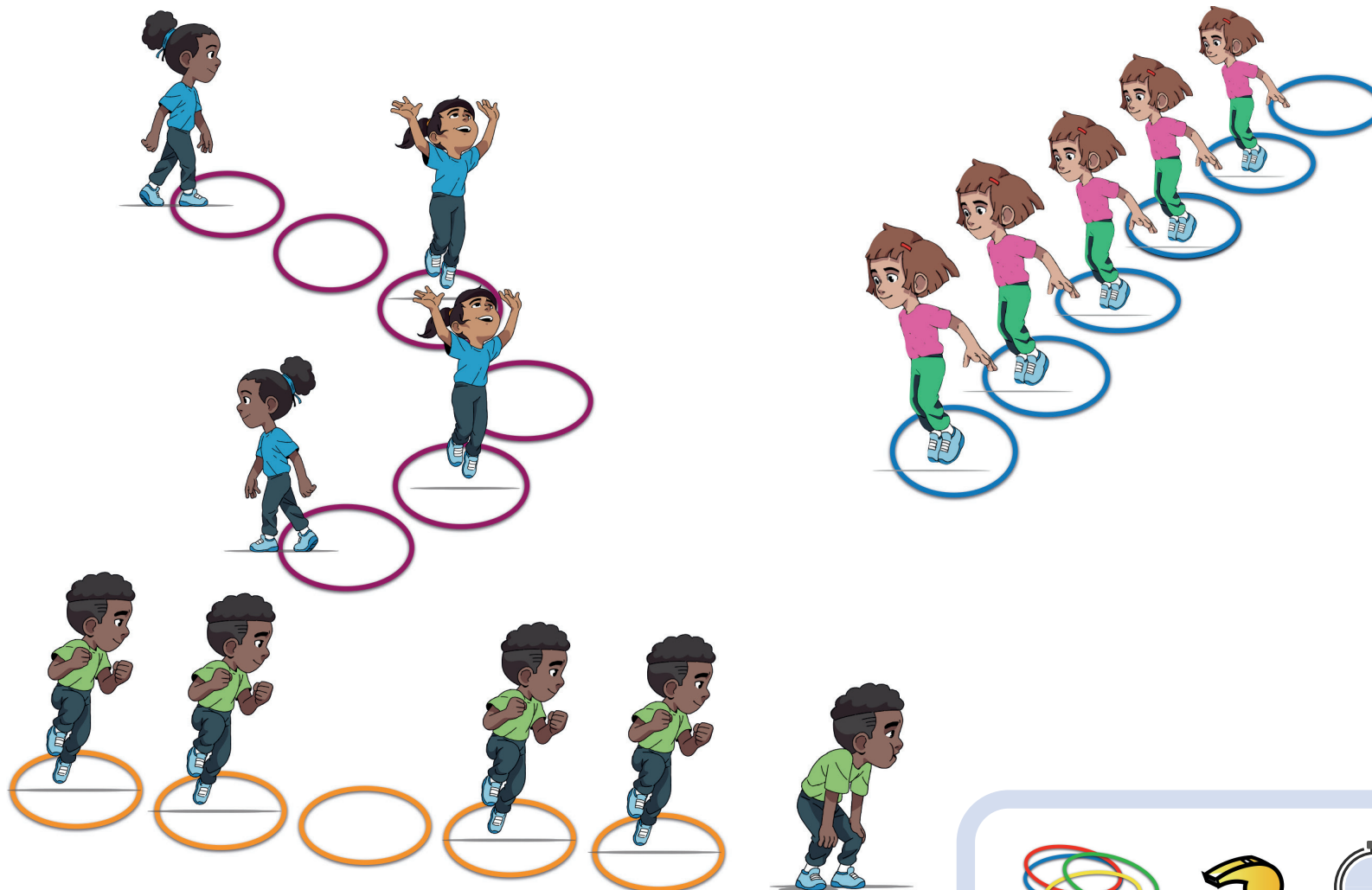
- Varier les déplacements : en marchant, en sautillant, en trotinant, en courant, en déplacement latéral (pas chassés), en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, à pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; enjamber, sauter loin,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



SAUTER

3

Les chemins





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

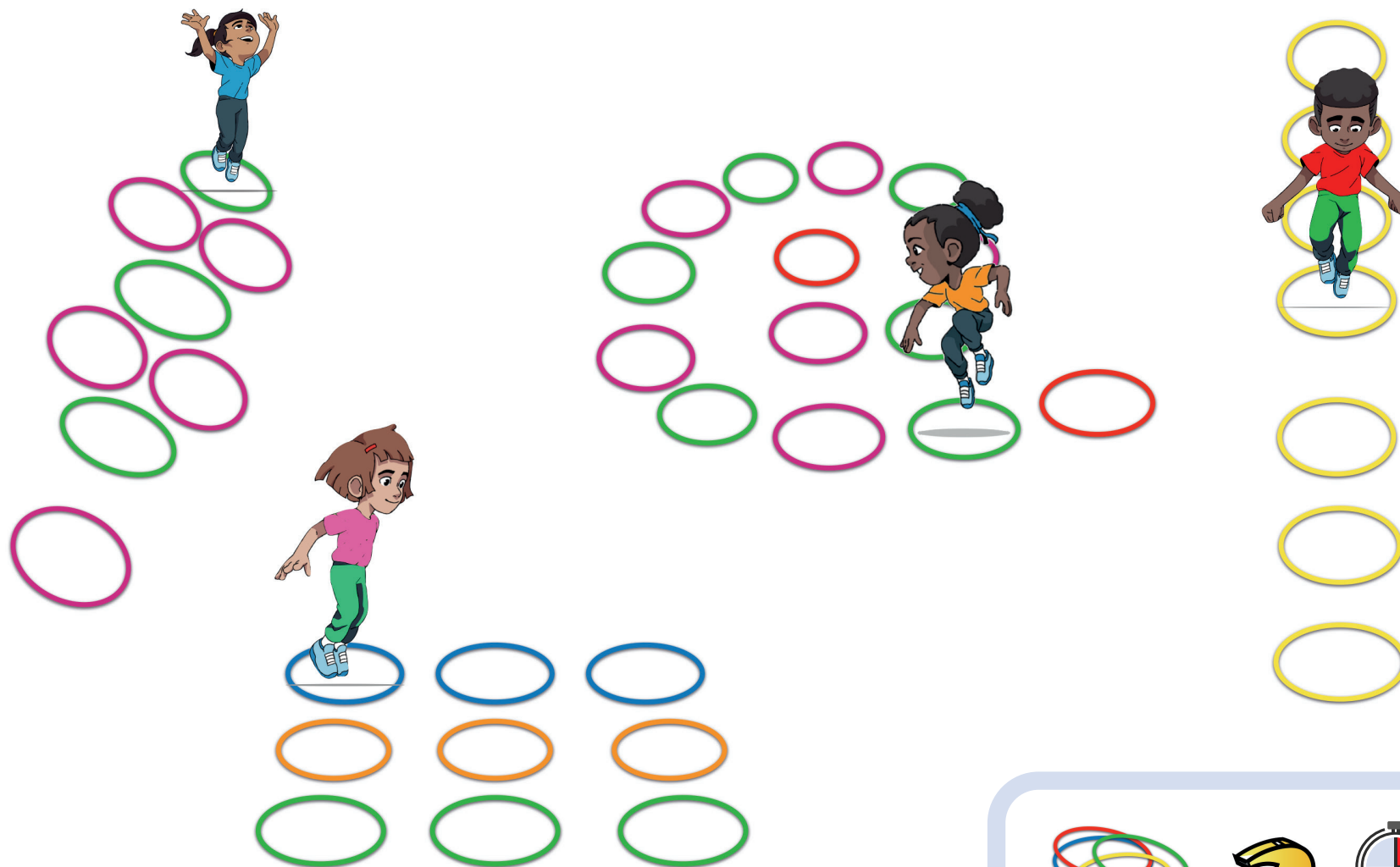
- Varier les déplacements : en marchant, en courant, en courant vite, en déplacement latéral (pas chassés), en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, à pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; enjamber, sauter loin, sauter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



SAUTER

4

Les marelles





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

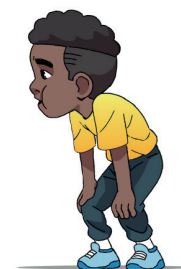
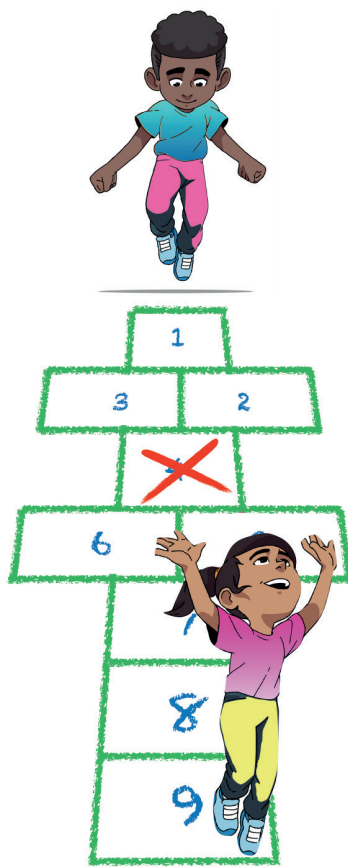
- Varier les déplacements : en marchant, en courant, en courant vite, en déplacement latéral (pas chassés), en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, à pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; enjambrer, sauter loin, sauter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



SAUTER

 5

Les marelles avec zones interdites





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

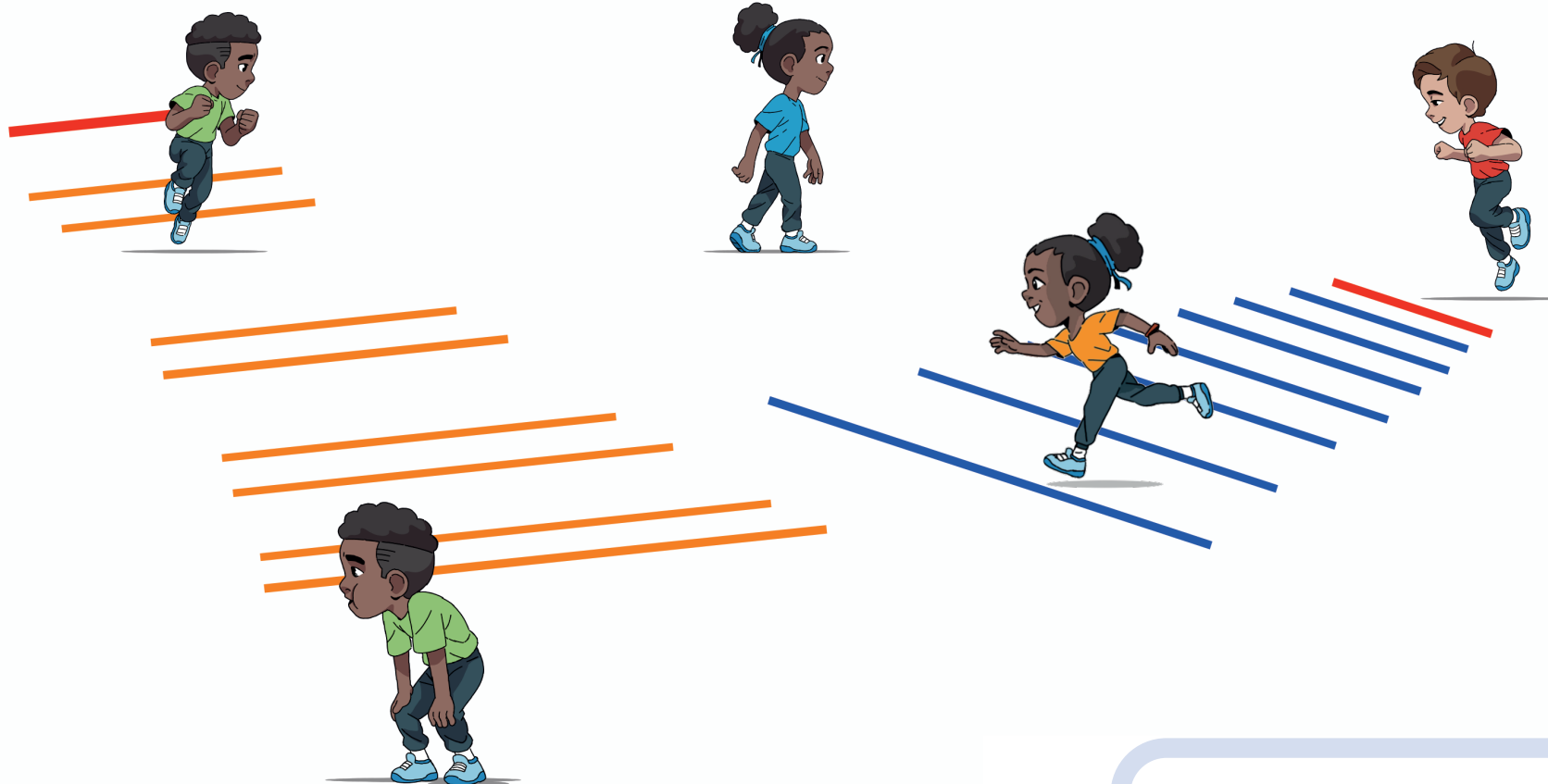


Évolutions / Variables

- 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



Les entonnoirs





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

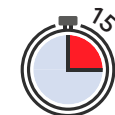
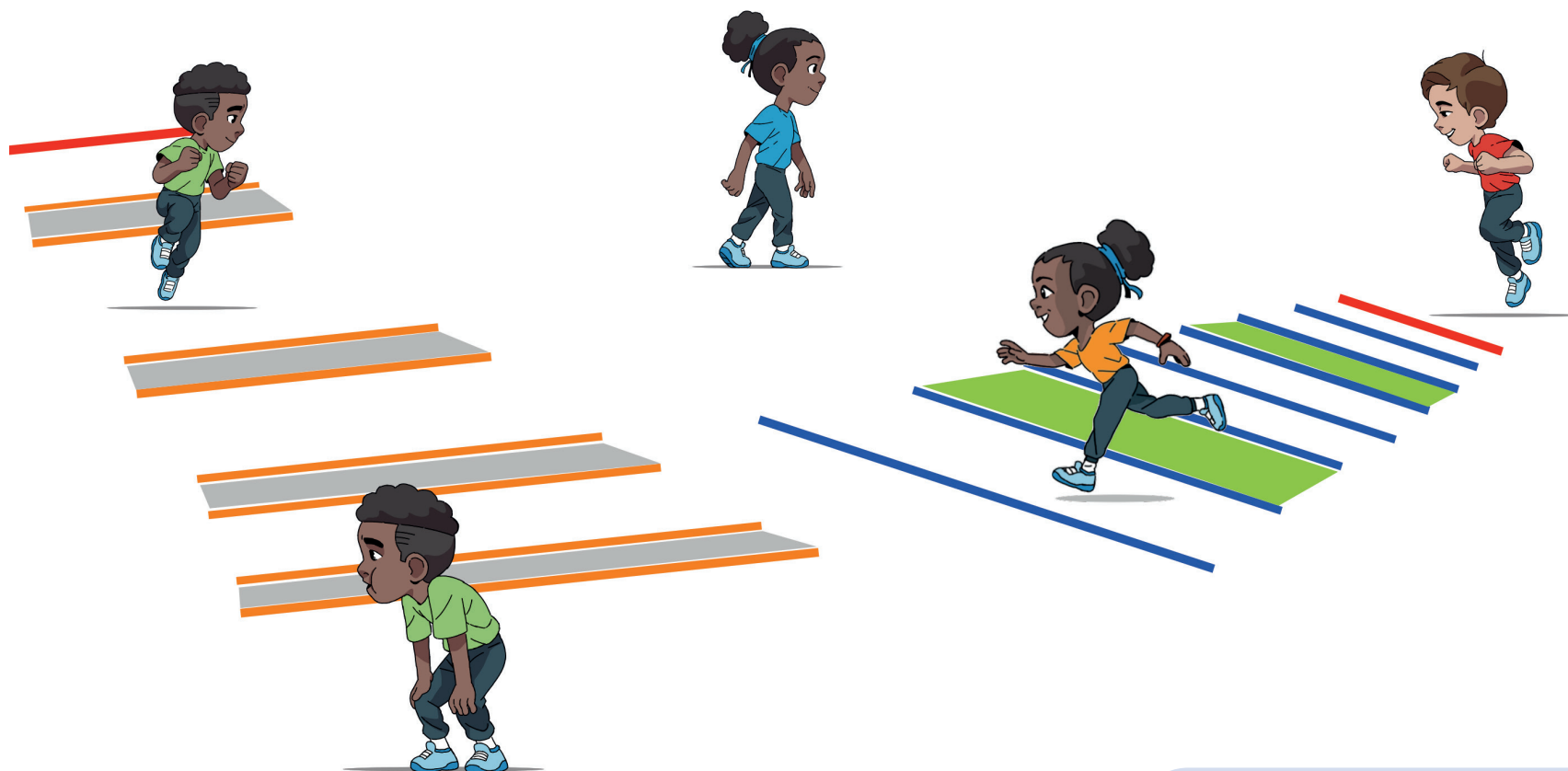


Évolutions / Variables

- 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



Les entonnoirs avec zones interdites





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

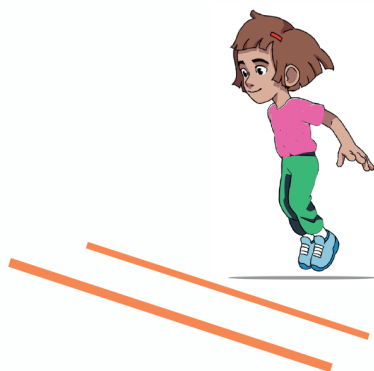
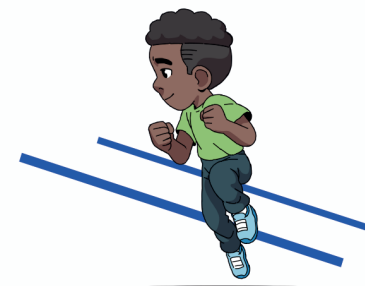
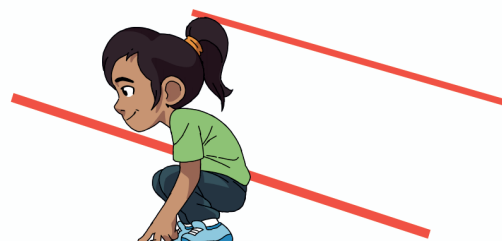
- Varier les déplacements : en marchant, en courant, en courant vite, en déplacement latéral (pas chassés), en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; enjamber, sauter loin, sauter haut,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



SAUTER

8

Le passage de la rivière





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

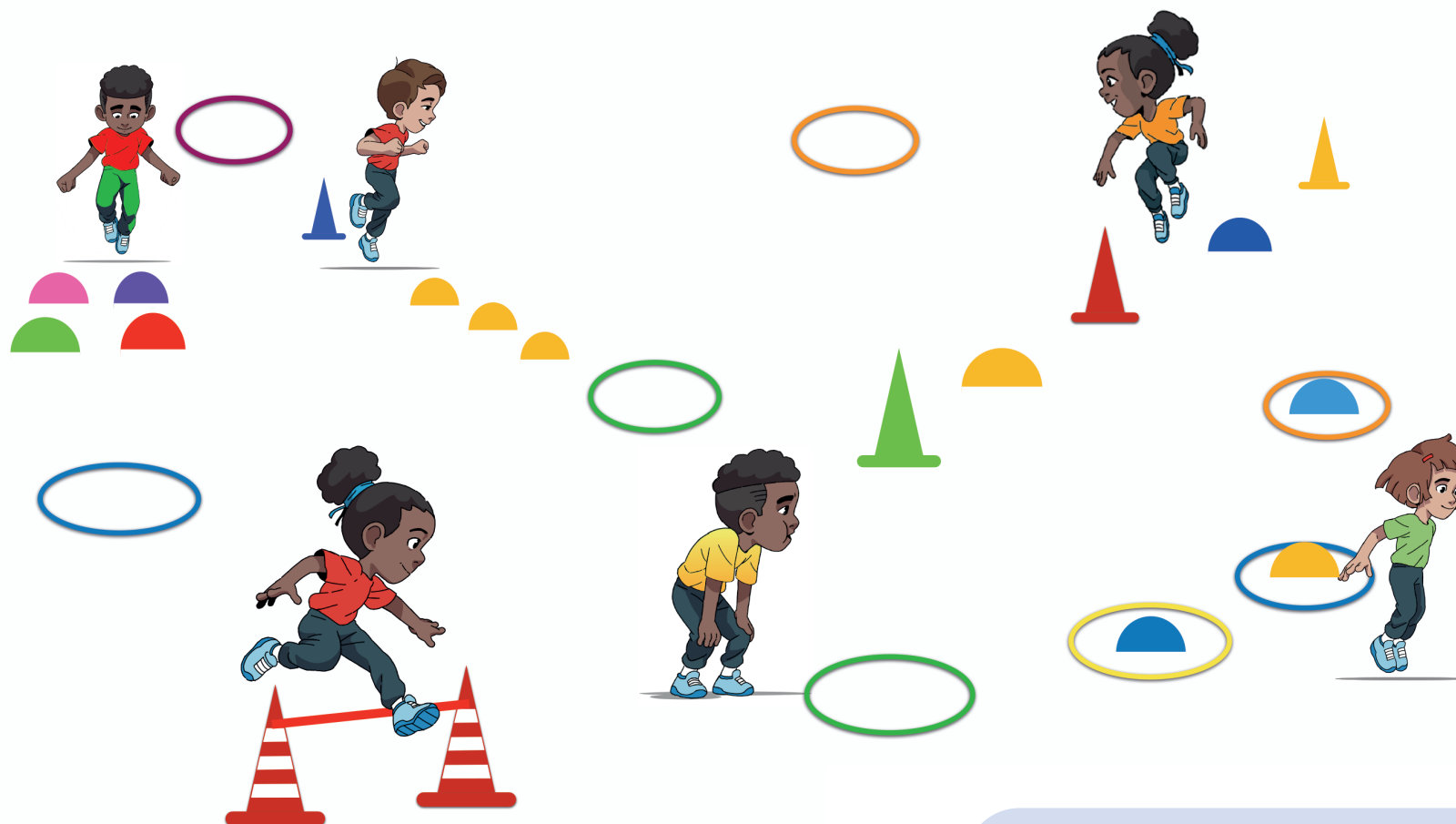
- Varier les formes de sauts : en marchant, en courant, en courant vite, en déplacement latéral (pas chassés), en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance ; à cloche-pied en alternance, enjamber, sauter loin, sauter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



SAUTER

9

Les chemins d'obstacles





SAUTER
10

Les cordes à sauter



Matériel

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



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



Préparation initiale

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



SAUTER
10

Les cordes à sauter





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



SAUTER
11

Les cordes à sauter à trois





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

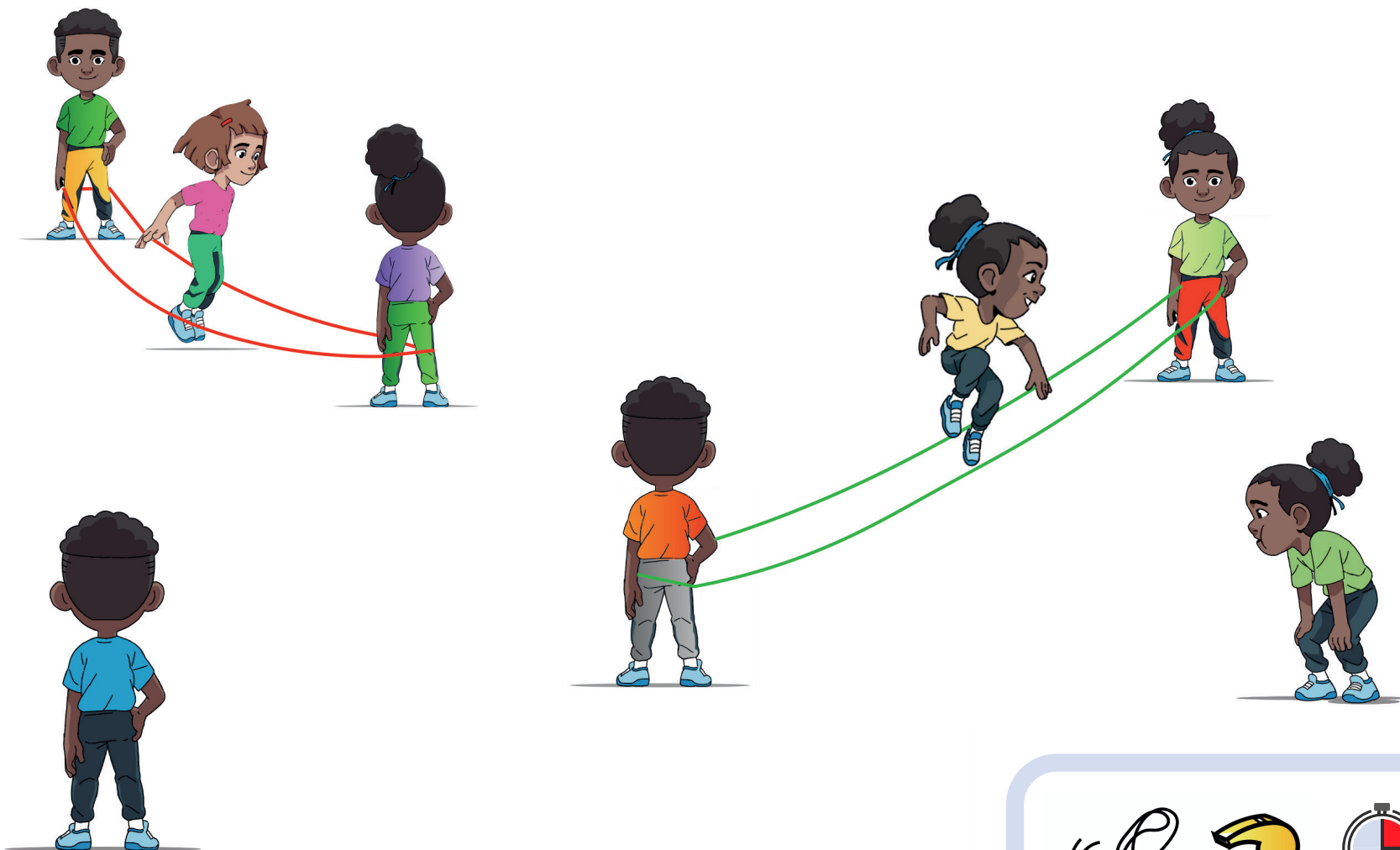


Évolutions / Variables

- 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



Les élastiques





Les rivières



Matériel

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



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

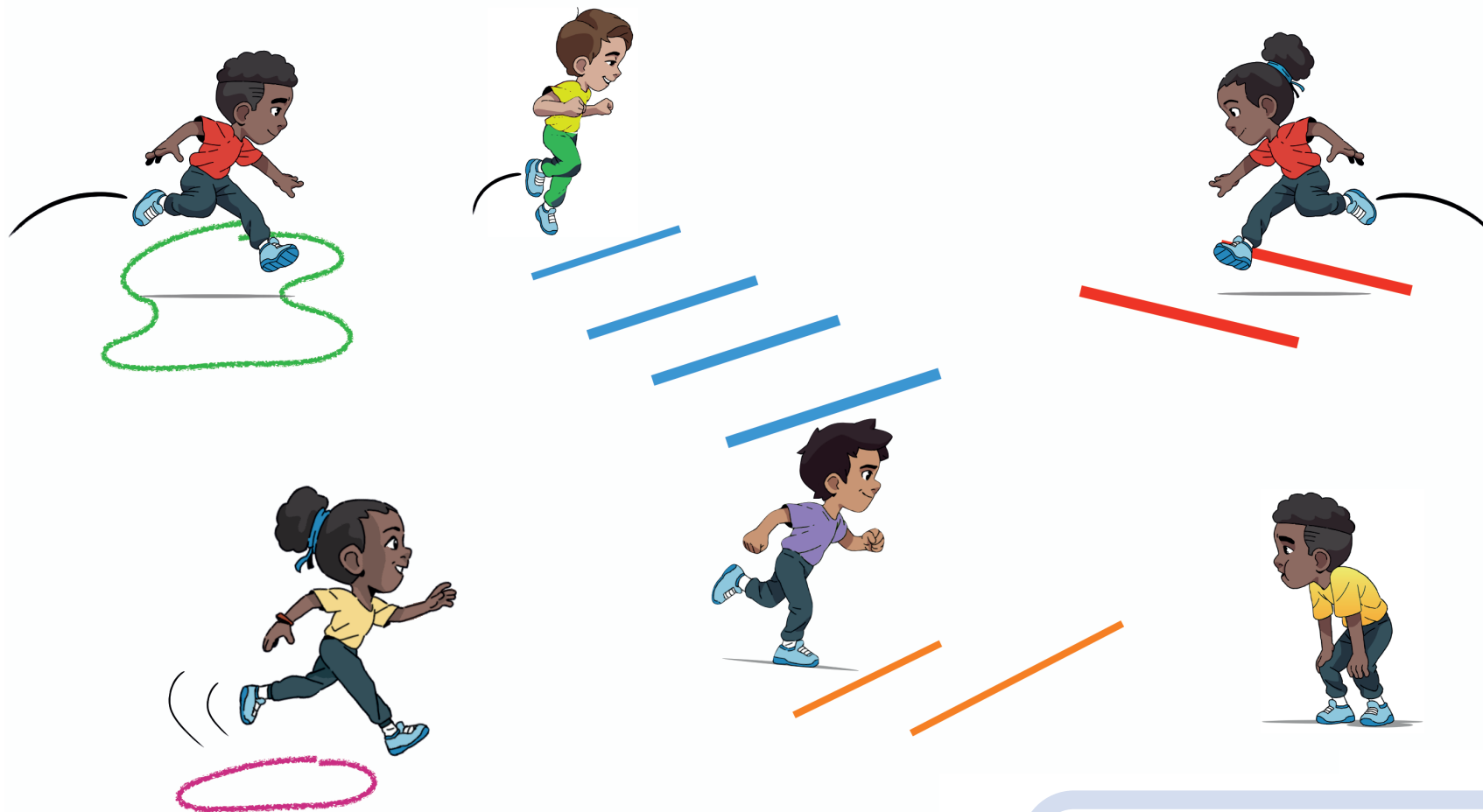


Préparation initiale

- Tracer des rivières dans la cour en variant leur largeur



Les rivières





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.

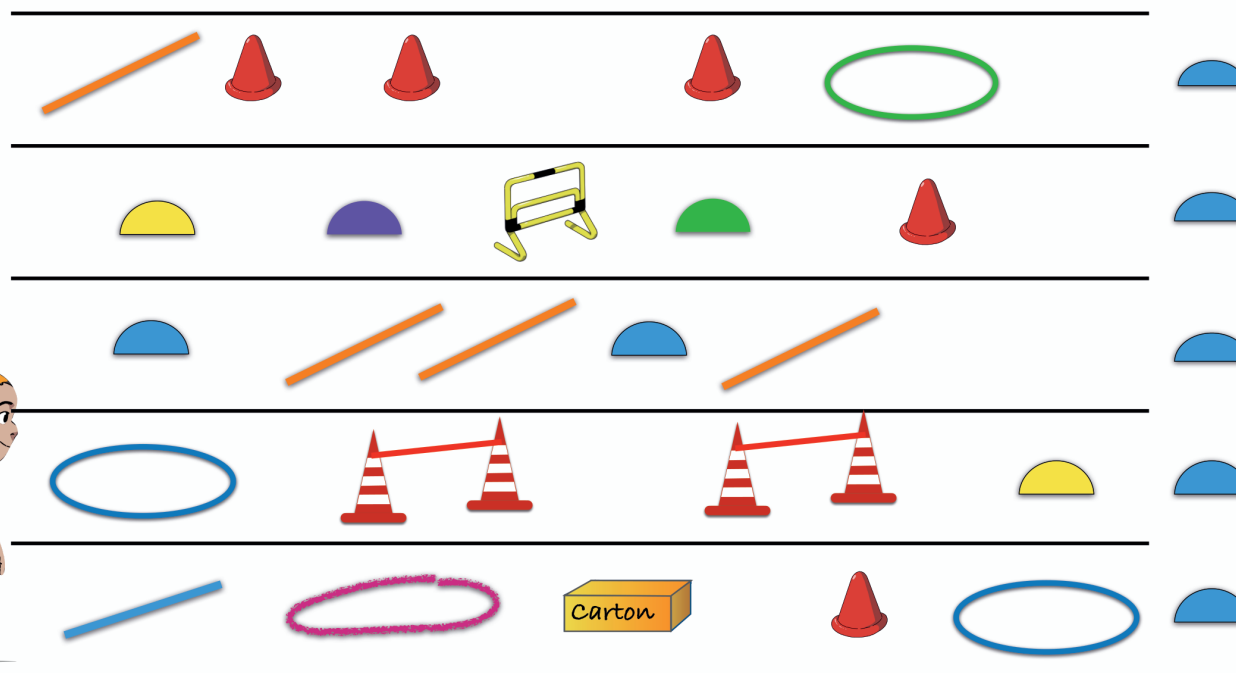
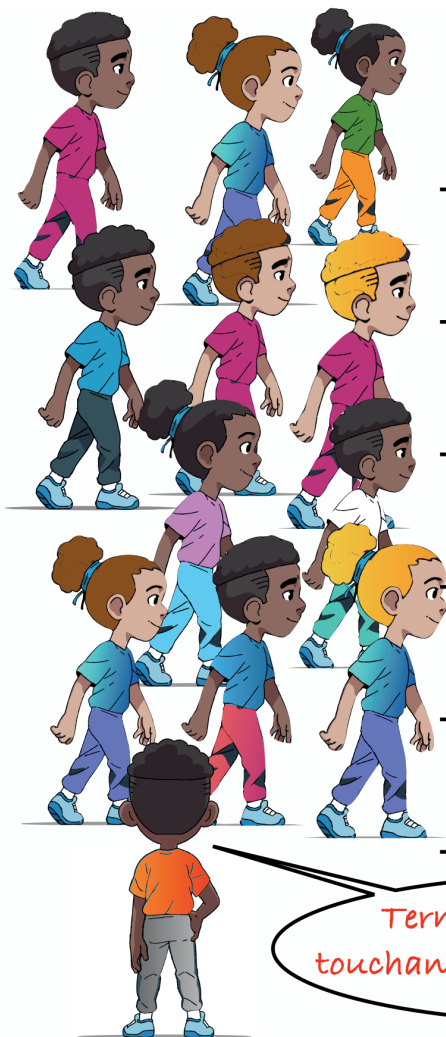


Évolutions / Variables

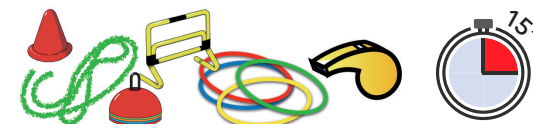
- Diminuer ou augmenter le nombre d'obstacles
- Varier la hauteur des obstacles
- Réaliser le parcours d'une autre équipe
- Créer un parcours en courbes



Le parcours imaginaire



Terminez votre parcours en touchant la coupelle avec la main...





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



Les relais-ressorts

