

Sauter loin

Objectif : - Sauter pieds joints, en gardant les pieds joints au moment de l'impulsion et en arrivant sur ses deux pieds.

Déroulement de la première séance

Echauffement : 5 minutes

Trotter, sauter à pieds joints, sur un pied

Les ateliers 30 minutes

Explication des 4 ateliers de sauts, exemple avec un élève

4 ateliers différents

Atelier avec élan pour sauter haut au dessus d'un obstacle (élastique) ; réception pieds joints

Atelier pour travailler la réception pieds joints

Atelier avec des petites haies pour sauter à pieds joints

Atelier de latéralisation : sauter à pieds joints dans des cerceaux placés en décalé.

Fin des ateliers

Petit concours entre les élèves à la fin pour savoir qui arrive à sauter loin avec prise d'élan et sans tomber à la réception.

Pour le maître → Utilisation de la vidéo pour filmer la prise d'élan et la réception, afin de visualiser ces vidéos en classe pour discuter avec les élèves.

Retour au calme, étirement