



**ACADÉMIE
DE POITIERS**

Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
de la Vienne



**30' d'activité
physique au C2**

Sauter

Effectif : groupe classe

Matériel : foulard, plots, lattes (éventuellement)

Espace d'évolution : cour, salle de motricité, stade ou autres

Entrée dans l'activité :

Demander aux élèves de trotter et au signal de faire une flexion, extension.

Phase motrice : un parcours avec une activité liée à une zone avec un changement de zone au coup de sifflet (toutes les minutes) Répartition des élèves sur les activités

1ère activité : « Suivre les flèches ». Suivre les indications données par les flèches pour la direction et le nombre d'appui (2 flèches : pieds joints / 1 flèche : cloche pied).

2ème activité : « Le soleil » Faire le tour du soleil dont les rayons sont bicolores. Sauter à pieds joints sur l'une des couleurs et à cloche pied sur l'autre.

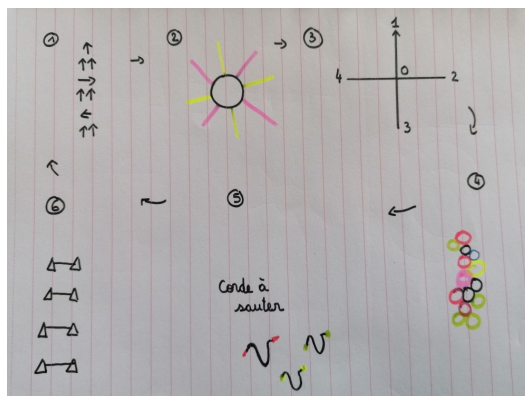
3ème activité : « La croix » Tracer une croix (dont les axes sont perpendiculaires). Positionner le zéro à l'intersection, le 1, le 2, le 3 et le 4 sont positionnés à l'extrémité d'un axe. Sauter de 1 à 4 à pieds joints en repassant à chaque fois par le zéro.

Pour ces 3 ateliers, doubler les tracés pour permettre à un plus grand nombre d'élève de passer.

4ème activité : « Chemin de cerceaux » Sauter de cerceau en cerceau à cloche pied en alternant les appuis.

5ème activité : « Corde à sauter » Faire le plus grand nombre de sauts avec une corde à sauter

6ème activité : « Saut de haies » Franchir les haies plus ou moins espacées. *Variante :* modifier la hauteur des haies



Conclusion : Les différentes situations proposées dans cette fiche permettent aux élèves de rencontrer des modalités de déplacements variées intégrant des sauts qui font partie du champ d'apprentissage 2 : adapter ses déplacements à des environnements variés.