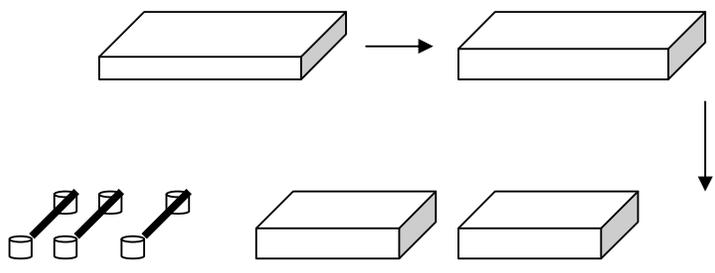
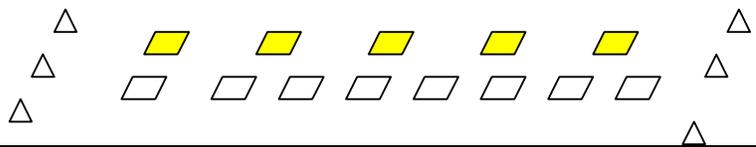
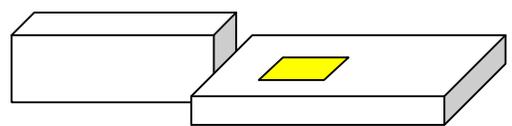
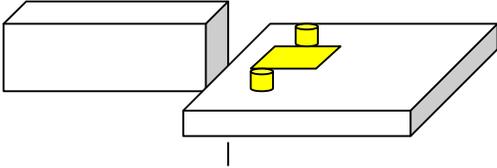
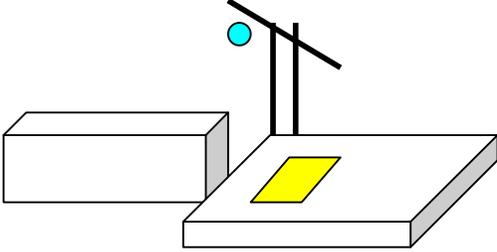
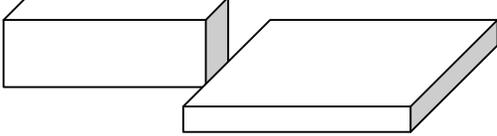
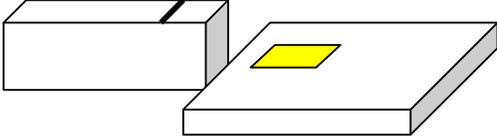
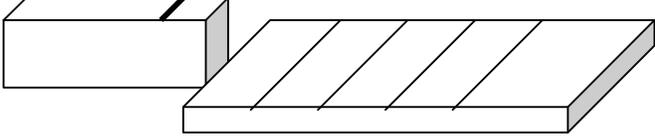
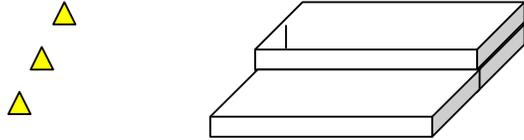
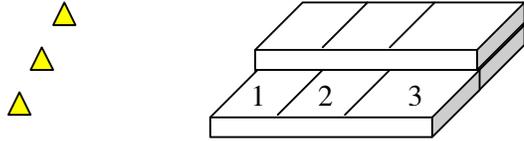
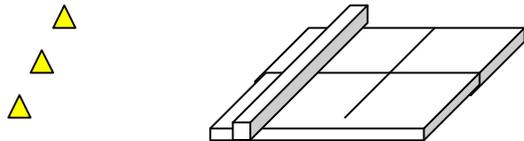
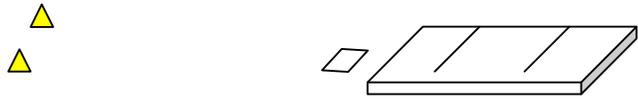
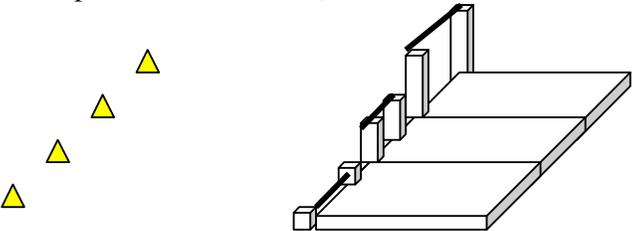
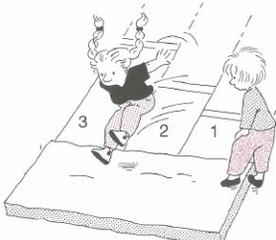


Pour apprendre à sauter le plus loin possible... dès la maternelle.

	situations	Apprendre à...
1	<p>Courir – franchir</p> <p>Course d'obstacles divers</p>  <p>courir et sauter sur des tapis, des objets , ...</p>  <p>Courir en ne posant qu'un pied dans chaque carré de moquette... on ne doit pas s'arrêter. (« on essaie les différents parcours et on choisit celui qui va le mieux ! »)</p> 	<p>Courir – franchir (lier course impulsion un pied)</p> <p>(franchissement saut)</p>
2	<p>Sauter en contrebas et apprendre à amortir</p> <p>1 : Sauter dans la cible et rester en équilibre sur ses pieds</p>  <p>☺critère de réussite : on a gagné si on ne sort pas de la cible !</p>	<p>Déclencher le saut (impulsion) Se réceptionner en fléchissant.</p>

	<p>2 : Sauter dans la cible, rester en équilibre sur ses pieds et fléchir pour toucher (avec les mains) les sacs de graines posés de chaque côté.</p>  <p>3 : toucher le ballon des deux mains, se réceptionner en équilibre avec fléchissement.</p>  <p>☺ critères de réussite : on touche le ballon des deux mains et on fléchit pour toucher la cible.</p>	
3	<p>Marcher sur la caisse et sauter sans marquer d'arrêt entre la marche et le saut.</p> 	Enchaîner déplacement et saut.
4	<p>Marcher sur la caisse et poser un pied au-delà de la marque puis sauter.</p>  <p>☺ critère de réussite : pas d'arrêt</p>	Enchaîner marche – saut (impulsion un pied !)
5	<p>Marcher sur la caisse et poser un pied au-delà de la marque puis sauter le plus loin possible.</p>  <p>☺ critères de réussite : un pied posé derrière la marque.</p> <p>Variante : substituer un obstacle très bas à la marque</p>	Pousser sur la jambe pour aller le plus loin possible.

6	<p>Courir et sauter sur le tapis (en contre haut) et arriver sur les deux pieds (pas un plongeon !)</p> 	<p>Enchaîner course, saut et réception deux pieds.</p> <p>Rendre l'impulsion obligatoire (contre haut)</p>
7	<p>Idem mais sauter le plus loin possible.</p>  <p><u>variante</u> :</p> <p>possibilité de placer un mini tremplin devant le tapis haut (attention pas d'espace entre tremplin et tapis)</p> <p>► On ne pose qu'un pied sur le tremplin.</p>	<p>Prendre une performance : la partie du corps la plus en arrière est à prendre en compte (rôle de juge !)</p>
8	<p>Courir et sauter au-delà de l'objet posé sur tapis (objet en mousse, ...)</p> <p>Rappel : impulsion 1 pied, réception 2 pieds.</p> 	<p>Provoquer une élévation.</p>
8	<p>Courir, appel un pied et réception deux pieds...</p> 	<p>Provoquer une élévation.</p>
9	<p>Courir et sauter, réception deux pieds (trois parcours différents avec obstacles plus ou moins hauts.)</p> 	<p>Coordination impulsion 1 pied, réception deux pieds</p>
10	<p>Sauter le plus loin possible</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre des performances. - Comparer des performances. - S'engager sur un contrat : essayer les différents dispositifs puis s'engager sur un des dispositifs : on a gagné si on réussit trois fois sur 5 essais (stabiliser une performance)