

## Thème abordé: le saut en hauteur (ciseaux)

### Objectifs visés:

- Se situer dans l'espace et dans le temps: respecter un rythme pour réussir sa course d'approche, sauter en se plaçant au centre de la corde.
- Se mouvoir: enchaîner et coordonner ses mouvements (bras, jambes) en vue du saut final.

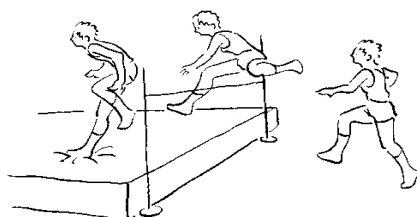
### Echauffement:(cordes à sauter)

Chaque élève prend une corde à sauter:

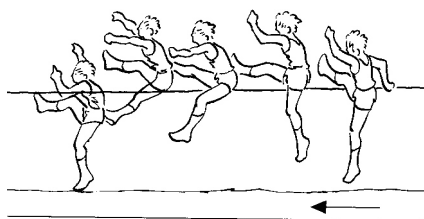
- sauter pieds joints, idem sans rebond, un pied après l'autre, idem sans rebond, essayer un double saut, un saut croisé.
- Tourner la corde pliée en 4 dans une main, puis dans l'autre.
- Assis par terre, jambes tendues : faire du rodéo en tournant sa corde au-dessus de la tête puis en la passant sous les jambes.
- Echauffement de la nuque.

### Partie principale: Le saut en hauteur POSTES

- Matériel: cordes à sauter, petits tapis, bancs, gros tapis, élastique + poteaux.
- Poste 1: depuis le cône, les élèves prennent de l'élan et sautent par-dessus l'élastique sur le gros tapis. Appel d'une jambe. Sauter si possible en ciseaux.

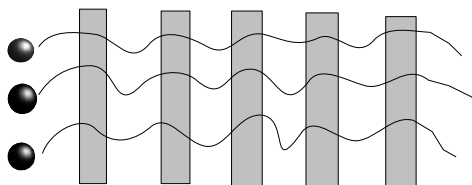


- Poste 2: une corde est tendue à hauteur des genoux ou des hanches: les élèves sautent par-dessus en prenant l'élan de biais et en faisant un saut en ciseaux.



- Poste 3:sauter par-dessus des bancs en respectant la cadence:

- Sauts de course avec appel seulement sur la jambe d'appel.
- Sauts pieds joints avec sauttillement intermédiaire.
- Sauts pieds joints sans sauttillement intermédiaire.



Poste 4: se placer sous les anneaux et essayer de les toucher le plus haut possible.



Différents exercices de stretching avec les cordes à sauter.

### **Prolongement:**

#### **Echauffement:**

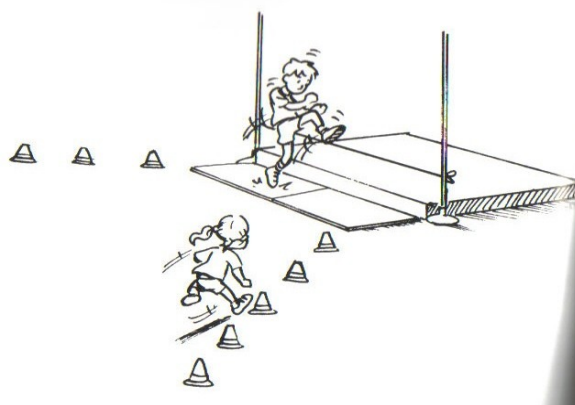
- 2 à 2 avec une corde à sauter: sauter l'un à côté de l'autre, l'un en face de l'autre, dos à dos, etc.
- **Echauffement de la nuque et des poignets.**

Partie principale: entraînement au saut en ciseaux. 2 installations si matériel à disposition.

Matériel: 1 gros tapis, 2 poteaux, 1 élastique, cônes.

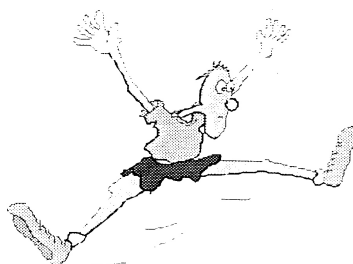
### **Explications et pratique du saut en ciseaux:**

- Les premiers sauts se font sans élan et vont être pratiqués dans le but de savoir si l'élan sera pris à gauche ou à droite du tapis: ( si l'élève saute sur le pied gauche il partira à la droite du tapis et vice-versa).
- Les sauts suivants se font avec élan (aucune précision n'est donnée), les équipes se situent de biais par rapport au tapis.
- Idem avec 3 pas d'élan: l'élève commence à courir avec son pied d'appel (ex: s'il est à droite du tapis: gauche/droite/gauche et saut). **Il repère à quel cône il commence son élan.**



- Stretching.

## Thème abordé: Le saut en hauteur (ciseaux)



### Objectifs visés:

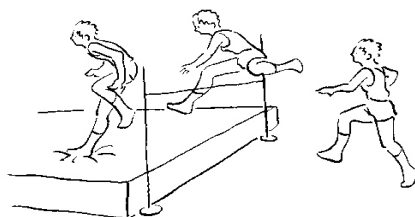
- Se situer dans l'espace et dans le temps: percevoir et ajuster ses déplacements.
- Se mouvoir: enchaîner et coordonner ses mouvements (bras, jambes) en vue du saut final.

### Echauffement:(cordes à sauter)

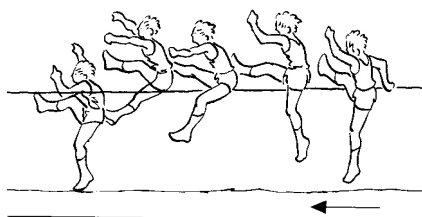
- Courir dans toute la salle et sauter par-dessus les cordes sans les toucher.
- Chaque élève a une corde. Sauter de la manière qui lui plaît le plus.
- Echauffement de la nuque.

### Partie principale: Le saut en hauteur POSTES

- Matériel: cordes à sauter, petits tapis, bancs, gros tapis, élastique + poteaux.
- Poste 1: depuis le cône, les élèves prennent de l'élan et sautent par-dessus l'élastique sur le gros tapis. Appel d'une jambe.

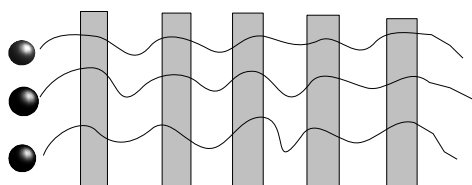


- Poste 2: une corde est tendue à hauteur des genoux ou des hanches: les élèves sautent par-dessus en prenant l'élan de biais et en faisant un saut en ciseaux.



- Poste 3:sauter par-dessus des bancs en respectant la cadence:

- Sauts de course avec appel seulement sur la jambe d'appel.
- Sauts pieds joints avec sauttillement intermédiaire.
- Sauts pieds joints sans sauttillement intermédiaire.



Poste 4: se placer sous les anneaux et essayer de les toucher le plus haut possible.



Différents exercices de stretching avec les cordes à sauter.

**Prolongement:**

Echauffement: attacher deux cordes ensemble pour en faire une longue(2fois).

- 2 élèves font serpenter leur corde et le reste de la classe essaie de sauter par-dessus sans les toucher.



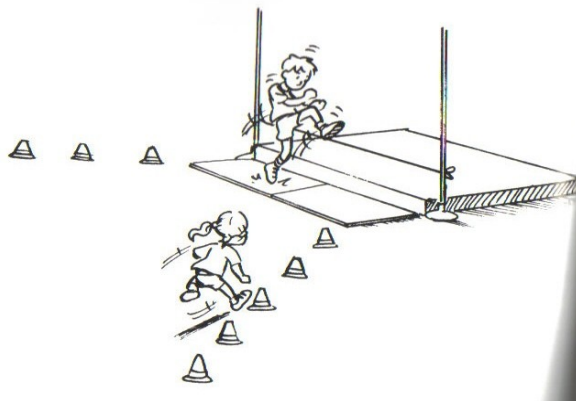
- En cercle: le maître est au centre du cercle, il fait tourner la corde au ras du sol : les élèves doivent sauter pour la laisser passer sous leurs pieds.
- **Echauffement de la nuque et des poignets.**

Partie principale: entraînement au saut en ciseaux. 2 installations si matériel à disposition.

Matériel: 1 gros tapis, 2 poteaux, 1 élastique, cônes.

**Explications et pratique du saut en ciseaux:**

- Les premiers sauts se font sans élan et vont être pratiqués dans le but de savoir si l'élan sera pris à gauche ou à droite du tapis: ( si l'élève saute sur le pied gauche il partira à la droite du tapis et vice-versa).
- Les sauts suivants se font avec élan (aucune précision n'est donnée), les équipes se situent de biais par rapport au tapis.
- Idem avec 3 pas d'élan: l'élève commence à courir avec son pied d'appel (ex: s'il est à droite du tapis: gauche/droite/gauche et saut). **Il repère à quel cône il commence son élan.**



- Stretching.