



**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.

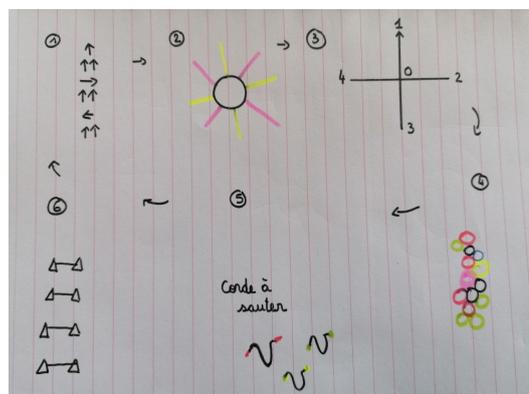
**3ème activité :** « **La croix** ». Tracer une croix (dont les axes sont perpendiculaires). Positionner le zéro à l'intersection, le 1, le 2, le 3 et le 4 sont positionnés à l'extrémité d'un axe. Sauter de 1 à 4 à pieds joints en repassant à chaque fois par le zéro.

**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.