

ZOOM E.P.S. 2

Athlétisme : Bondir



Objectifs :

- Sauter loin
- Sauter avec ou sans élan
- Etalonner sa course d'élan pour sauter loin

Matériel : craie

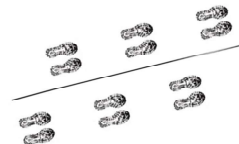
Dispositif : Individuel

Déroulement :

Mettre en place les ateliers suivants sous forme d'îlots à l'extérieur.

1/ La ligne

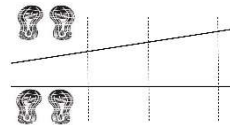
- Sauter, pieds joints, de part et d'autre de la ligne tracée au sol.
- Bondir le plus loin possible en posant le pied gauche à gauche de la ligne et le pied droit à droite de celle-ci.
- Bondir le plus loin possible à cloche-pied en essayant de s'éloigner de la ligne.



2/ La rivière

- Sans élan, bondir, pieds joints, le plus loin possible.
- Variables :** départ un pied, arrivée pieds joints ; départ un pied, arrivée même pied ; départ un pied, arrivée pied opposé.

La largeur de départ de la rivière dépend du cycle. On peut débiter par un écart de 25 cm pour les GS, 60 cm pour des C2 et 80 cm pour des C3.



3/ La marelle

- Suivre le parcours tracé au sol (pieds écartés, pieds joints)
- Variables :** Eloigner les empreintes au fur et à mesure (cycles 1 et 2)
Cycle 3, tracer une ligne de départ puis une ligne d'arrivée à 5 mètres, sans les empreintes de pas. Objectif : Poser le moins de fois possible les pieds au sol (écart puis joints).



4/ L'échelle

- Bondir de barre en barre, pieds joints.
- Variables :** Agrandir les distances entre les barreaux.
Bondir entre les barreaux.
Cycle 3, effectuer le parcours pieds alternés (G, D, G, D, G... ou G, D, D, G, G...), à cloche-pied.



5/ La course aux rivières

- Enchaîner les bonds au-delà des rivières sur une longueur allant de 15 à 25 mètres. Petite course d'élan pour le cycle 3.
- Adapter les largeurs des rivières aux capacités des élèves : 30 à 100 cm au C1, 80 à 140 cm au C2, 100 à 160/180 cm au C3.

