

## SAUTER LOIN

**Message santé :** Avant de faire une activité physique intense, je dois penser à échauffer mon corps, mes bras, mes jambes, mon torse, mon dos, mon cou, mes articulations. Mes muscles et tendons vont se préparer à faire de l'activité physique ce qui diminuera les risques de blessure. Tous les grands sportifs s'échauffent !

**Activité :** athlétisme

**Age préconisé :** à partir de 3 ans

**Lieu de pratique :** extérieur dans le jardin (envisageable en intérieur sans vouloir sauter le plus loin possible pour éviter des chutes qui causeraient des blessures).

**Matériel :**

du matériel pour représenter les extrémités des rivières à franchir (cordelettes...).

**Sécurité :**

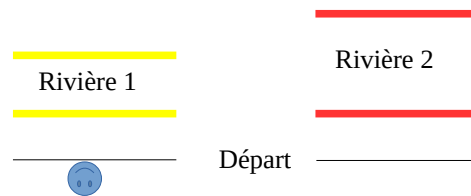
Réaliser cette activité sur un sol souple (herbe si possible) pour permettre aux enfants de sauter le plus loin possible sans appréhender une éventuelle chute.

Bien se laver les mains avant et après l'activité.

**Organisation de l'activité :**

Proposer 2 ou 3 rivières de largeurs différentes à franchir (en fonction de la place disponible).

Pour des enfants de l'école maternelle entre 50cm et 1,50m. Pour des enfants du CP au CM2, proposer de 1m à 3m



**Déroulement :**

L'enfant prend une course d'élan assez courte (3 ou 4 mètres maximum) puis saute pour franchir la rivière sans poser le pied dedans. S'il réussit, il peut essayer de franchir la rivière d'à côté qui est plus grande.



Exemple d'installation.

Après la course d'élan, on prend appel avec 1 pied.

A partir de 8 ans, possibilité d'afficher les longueurs.

Si peu de place, sauts sans élan avec pieds joints.

**Ne pas utiliser les barres présentes sur les photos ci-dessus. Nous l'avons choisi car c'est très visuel pour une meilleure compréhension de l'activité mais il y a risque de blessure si le pied de l'enfant retombe dessus.**

**Adaptations :**

- L'enfant peut enchaîner le franchissement de 2 rivières qui se succèdent (espacer ces 2 rivières de 5 ou 6 mètres pour que l'enfant puisse reprendre de l'élan après avoir franchi la première rivière).
- Si vous disposez de peu de place, proposer de franchir la rivière sans course d'élan (les enfants partent alors pieds joints du bord de la rivière). Réduire du coup, la largeur des rivières.

**Prolongement possible :**

Vous pourrez indiquer la largeur des rivières franchies pour que les enfants aient un ordre d'idée des distances. Pour les plus grands (à partir de 7-8 ans), ils pourront inscrire sur un petit cahier, de retour dans la maison, les largeurs de rivières franchies.