

Activités de saut

NOM DE L'ÉLÈVE (prénom et initiale du nom de famille) : _____

- ☐ Sauter d'un banc ou d'un bloc de faible hauteur ou de la première marche de l'escalier. Tenez la main de l'élève au besoin.
- ☐ Sauter de façon à ce que les pieds quittent le sol. Tenez les mains de l'élève au besoin. L'élève devrait plier les genoux au moment de sauter, puis de retomber. Dites-lui d'imaginer qu'il saute pour faire éclater des bulles sur le sol.
- ☐ Consignes :
 - « Plie tes genoux et donne-toi un élan avec tes bras vers l'arrière! »
 - « Pousse avec tes jambes! »
 - « Retombe sur tes pieds en étirant les bras devant toi comme si tu conduisais une motocyclette! »
- ☐ Sauter vers l'avant en imitant un lapin ou une grenouille. Progresser jusqu'à ce que l'élève parvienne à sauter sans faire de pause et en gardant les pieds joints.
- ☐ Sauter au-dessus de fissures dans le trottoir, de lignes sur le plancher du gymnase ou de cordes à danser disposées comme des obstacles. Progresser jusqu'à ce que l'élève arrive à sauter les pieds joints.
- ☐ Placer des marques sur le plancher à environ 60 cm l'une de l'autre. Exercer-vous à bondir d'une marque à l'autre.
- ☐ Jouer à la marelle.
- ☐ Sauter par-dessus des objets comme un manche à balai ou une corde à danser. Augmenter graduellement la hauteur des objets à franchir.
- ☐ Sauter les pieds joints. Exercer-vous pour développer la capacité de sauter plusieurs fois sans interruption.
- ☐ Faire des bonds vers l'arrière et vers les côtés en gardant les pieds joints.
- ☐ Sautiller sur un pied, la jambe légèrement pliée. Aider l'élève au besoin.
- ☐ Sautiller sur un pied plusieurs fois en restant sur place.
- ☐ Sautiller sur un pied vers l'avant, vers l'arrière et vers les côtés. Sauter par-dessus des lignes ou des cordes à danser, ou jouer à la marelle pour augmenter la difficulté.

Physiothérapeute : _____ Téléphone : _____