MISSION 6E · EPS · ACTIVITÉS PHYSIQUES · P3

Saut en CM2 : leçon, exercices et évaluation

Mission 6e

CM2 | Difficulté ★★★ | 30 min | Objectif : réussir un saut et sa réception | Fiche élève

Prénom : .....

Date : .....

Compétence visée (programme) : Réaliser un saut en préparant l'impulsion et en se réceptionnant de façon stable

Nova te résume l'essentiel

- Pour réussir un saut, prépare ton départ, pousse fort au moment de l'impulsion et reste équilibré à la réception.
- Tes bras, tes jambes et ton regard travaillent ensemble pour t'aider à sauter en sécurité.
- Nova te le rappelle : un saut réussi se termine toujours par une réception calme et stable.

La leçon

Sauter, ce n'est pas seulement quitter le sol

Sauter consiste à quitter le sol grâce à une poussée de tes jambes. Cette poussée s'appelle l'impulsion. Tu peux sauter pour aller loin, pour aller haut, pour franchir un obstacle ou pour atteindre une zone précise. Dans tous les cas, ton corps doit se préparer avant de décoller et se contrôler après l'arrivée. Un saut n'est donc pas un geste unique : il comprend un départ, une impulsion, un temps en l'air et une réception. Chaque moment compte. Si tu pars sans être prêt, ton saut manque souvent de force ou de précision. Si tu oublies la réception, tu risques de perdre l'équilibre même après un beau saut. En EPS, cherche à faire des sauts efficaces, mais aussi réguliers et maîtrisés. Tu n'as pas besoin de sauter le plus loin ou le plus haut dès le début. Commence par comprendre le geste, puis répète-le pour sentir ce qui t'aide à progresser. Nova prépare ton entrée en 6e : elle te conseille d'observer ton corps comme un petit robot en mouvement. Que font tes pieds ? Où regardent tes yeux ? Tes bras t'aident-ils ? Ces questions te permettent de corriger ton saut.

Les mots utiles du sauteur

L'élan est la course ou les pas qui préparent le saut. L'appel est le dernier appui avant de quitter le sol. L'impulsion est la poussée forte exercée par la jambe ou les deux jambes. La trajectoire est le chemin suivi par ton corps dans l'air. La réception est le moment où tes pieds reviennent au sol. Pour parler précisément de ton saut, dis par exemple : « Mon élan était régulier », « J'ai poussé avec un pied » ou « J'ai gardé l'équilibre à la réception ».

Prépare ton saut avant de partir

- Repère ton point de départ, la zone à atteindre et l'endroit où tu vas réceptionner. Regarde devant toi : ton regard guide ton déplacement.
- Vérifie que l'espace est libre. Attends ton tour et ne traverse jamais une zone de saut lorsqu'un camarade s'élance.
- Choisis une position de départ adaptée. Pour un saut sans élan, place tes pieds de manière stable. Pour un saut avec élan, prends quelques pas réguliers et contrôlés.
- Fléchis légèrement les jambes avant de pousser. Des jambes trop raides poussent moins bien et rendent la réception plus difficile.

- Place tes bras prêts à accompagner le mouvement. En les envoyant vers l'avant ou vers le haut au bon moment, tu aides ton corps à décoller.
- Fixe un repère utile. Pour sauter loin, regarde la zone de réception ; pour franchir un obstacle, regarde au-delà de l'obstacle plutôt que tes pieds.
- Respire calmement et concentre-toi sur une seule consigne à la fois : par exemple « je pousse fort » ou « je termine équilibré ».

Les quatre temps d'un saut

Moment	Ce que tu fais	Ce que tu peux vérifier
Le départ	Tu te places et tu regardes la zone à atteindre.	Mon espace est libre et mon corps est prêt.
L'élan	Tu avances avec des pas réguliers si le saut le demande.	Je garde mon rythme sans ralentir brusquement.
L'impulsion	Tu fléchis puis tu pousses fort avec un pied ou avec les deux pieds.	Mes bras accompagnent ma poussée.
La réception	Tu arrives sur tes pieds, les genoux souples, puis tu retrouves ton équilibre.	Je reste stable sans tomber ni poser les mains.

Trouve la bonne impulsion

L'impulsion est le moteur de ton saut. Pour un saut pieds joints, tes deux pieds quittent le sol ensemble et tes deux pieds reviennent au sol ensemble. Avant de pousser, plie un peu les genoux et envoie les bras vers l'arrière. Puis pousse le sol avec tes jambes en lançant les bras vers l'avant. Ce mouvement donne de la force et aide ton corps à avancer. Pour un saut après une course, tu peux prendre appel sur un pied : c'est le dernier pied posé au sol qui pousse pour te faire décoller. L'autre jambe monte alors vers l'avant pour t'aider à passer ou à aller loin. Ne cherche pas à faire un élan trop rapide si tu ne peux plus contrôler ton dernier appui. Un élan régulier est plus utile qu'une course désordonnée. Essaie de poser ton pied d'appel au même endroit lorsque tu répètes le saut. Tu pourras comparer tes essais et comprendre ce qui change. Si tu prends appel trop loin de la zone, tu peux manquer ton objectif. Si tu prends appel trop près, tu peux perdre ton geste. Ajuste progressivement ton départ. Pour franchir, pousse surtout vers le haut et avance en même temps. Pour aller loin, pousse vers l'avant tout en gardant une trajectoire qui te laisse le temps de préparer ta réception. Dans les deux cas, garde le buste gainé : ne te plie pas brusquement en avant et ne regarde pas le sol.

Le geste des bras

Tes bras ne sont pas décoratifs : ils donnent de l'élan à ton mouvement. Avant un saut pieds joints, envoie-les légèrement vers l'arrière. Au moment où tes jambes poussent, fais-les passer vivement vers l'avant. Pour un saut vers le haut, accompagne plutôt ton geste vers le haut. Entraîne-toi sans obstacle : tu sentiras que le mouvement des bras rend ton saut plus dynamique.

Réceptionner sans perdre l'équilibre

- Prépare ta réception pendant que tu es encore en l'air. Ramène tes pieds sous ton corps au lieu de les laisser traîner derrière toi.
- Pose les pieds de façon stable dans la zone prévue. Évite d'arriver sur des jambes complètement tendues.
- Fléchis les genoux à l'arrivée. Cette flexion amortit ton saut et t'aide à rester debout.
- Garde les bras écartés ou légèrement vers l'avant si tu en as besoin pour équilibrer ton corps.
- Regarde devant toi. Si tu baisses la tête trop tôt, tu risques de basculer vers l'avant.
- Immobilise-toi un court instant après l'arrivée. Une réception est réussie quand tu peux montrer que tu contrôles ta position.
- Si tu sens que tu perds l'équilibre, cherche à te stabiliser sans gêner les autres et écoute les consignes données pour la zone de réception.

Adapte ton geste au défi demandé

Un même geste ne convient pas à toutes les situations. Si tu dois sauter dans des cerceaux ou des zones, la précision est importante. Ralentis ton élan, regarde la cible et cherche d'abord à arriver au bon endroit. Si tu dois franchir un obstacle bas, prépare une impulsion qui te fait monter tout en avançant. Ne t'arrête pas juste devant : garde un mouvement continu. Si tu dois aller loin dans une zone de réception, utilise tes bras et pousse franchement, puis avance les jambes avant de toucher le sol. Si tu enchaînes plusieurs sauts, pense au rythme. Après chaque réception, retrouve un appui stable avant de repartir. Tu peux aussi varier les formes de saut : pieds joints, cloche-pied, un pied puis deux pieds, sauts latéraux ou sauts avec demi-tour seulement lorsque la consigne le prévoit. Compare tes essais avec des mots précis. Au lieu de dire seulement « j'ai raté », explique : « j'ai regardé mes pieds », « je n'ai pas assez fléchi les genoux » ou « mon élan était trop rapide ». Cette observation te donne une piste claire pour le prochain essai.

La sécurité fait partie de la réussite

Respecte toujours le matériel installé et les consignes données. Saute seulement lorsque la zone de réception est libre. Ne pousse jamais un camarade et ne le gêne pas pendant son élan. Porte une tenue qui te permet de bouger facilement et attache ce qui pourrait te gêner. Range ou signale un objet qui se trouve sur la zone de course ou de saut. Un sauteur attentif protège aussi les autres.

Observe, recommence et progresse

Pour progresser, répète plusieurs fois le même saut avec un objectif simple. Lors d'un premier essai, cherche surtout à respecter les étapes. Lors d'un deuxième essai, choisis un détail à améliorer : une poussée plus forte, un regard plus loin, des genoux plus souples ou une meilleure arrivée dans la cible. Demande à un camarade d'observer un seul point, par exemple la réception. Écoute son retour, puis essaie à nouveau. Tu peux également observer un camarade qui réussit bien : repère son départ, le mouvement de ses bras et sa stabilité finale. Ne copie pas tout sans réfléchir ; adapte le geste à ton corps et à la consigne. Nova te donne sa formule : « Je prépare, je pousse, je plane, je me pose. » Répète ces quatre verbes dans ta tête. Ils t'aident à ne pas oublier la fin du saut. Quand tu réussis à sauter avec précision, force et équilibre, tu développes des habitudes utiles pour les activités physiques et pour ton entrée en 6e.

Exemples résolus

Réussir un saut pieds joints dans une zone

Énoncé. Tu dois sauter pieds joints depuis une ligne et arriver dans une zone sans perdre l'équilibre.

1. Place-toi derrière la ligne, les pieds stables et le regard dirigé vers la zone.
2. Fléchis légèrement les genoux et envoie tes bras vers l'arrière.
3. Pousse avec les deux jambes en lançant les bras vers l'avant.
4. Ramène les deux pieds sous ton corps pendant le saut.
5. Pose tes deux pieds dans la zone, fléchis les genoux et reste immobile.

Résultat : Le saut est réussi si tu arrives dans la zone avec les deux pieds et que tu gardes une position stable.

Corriger un saut avec élan

Énoncé. Après son saut, Léo tombe vers l'avant. Il explique qu'il regardait ses pieds et que ses jambes étaient raides à l'arrivée.

1. Repère les deux difficultés : Léo baisse les yeux et ne fléchit pas les genoux.
2. Choisis une correction pour le regard : Léo doit regarder devant lui, vers la zone de réception.
3. Choisis une correction pour l'arrivée : Léo doit poser ses pieds puis plier les genoux.
4. Demande-lui de recommencer avec cette phrase dans sa tête : « Je regarde loin, je plie les jambes. »

Résultat : Léo aura plus de chances de rester équilibré, car son regard et ses jambes l'aideront à contrôler sa réception.

Mes exercices

1 Les étapes du saut ★☆☆

Remets les étapes dans l'ordre en écrivant les numéros de 1 à 4.

1. Réceptionner avec les genoux souples ; prendre son impulsion ; préparer son départ ; être en l'air. .....

2 Les mots précis ★☆☆

Associe chaque mot à sa définition.

1. Impulsion : moment où les pieds reviennent au sol ou poussée qui fait quitter le sol ? .....
2. Réception : moment où les pieds reviennent au sol ou course avant le saut ? .....
3. Élan : pas préparatoires ou position immobile après le saut ? .....

3 Bien arriver au sol ★☆☆

Indique si chaque affirmation est vraie ou fausse.

1. Pour réceptionner, je peux fléchir les genoux. .....
2. Pour garder l'équilibre, je dois toujours regarder mes pieds. .....
3. Je saute seulement lorsque la zone de réception est libre. .....

4 Le geste adapté ★★☆

Choisis la meilleure action dans chaque situation.

1. Tu dois sauter pieds joints dans une cible au sol. Que fais-tu avant de pousser ? A. Tu fermes les yeux. B. Tu fléchis les genoux et prépares tes bras. C. Tu t'assois. D. Tu regardes derrière toi. .....
2. Tu dois franchir un petit obstacle. Où diriges-tu ton regard ? A. Vers tes chaussures. B. Vers le sol juste devant toi. C. Au-delà de l'obstacle. D. Vers un camarade. .....
3. Après ton saut, tu perds l'équilibre vers l'avant. Quelle correction essaies-tu ? A. Raidir les jambes. B. Regarder devant toi et fléchir les genoux. C. Fermer les bras contre le corps. D. Partir plus vite sans réfléchir. .....

5 Ma liste de contrôle ★★☆

Complète chaque phrase avec le mot qui convient : impulsion, réception, élan, équilibre.

1. Les pas qui préparent un saut avec course forment l'_____. .....
2. La poussée qui permet de quitter le sol est l'_____. .....
3. À l'arrivée, je cherche mon _____ pour rester debout. .....
4. Le moment où je reviens au sol est la _____. .....

6 Le trajet du sauteur ★★☆

Dessine dans le cadre un sauteur qui part d'une ligne, passe au-dessus d'un obstacle et arrive dans une zone de réception. Ajoute des flèches et écris : élan, impulsion, réception.

1. Ton dessin doit montrer les trois moments demandés. .....

7 Le conseil utile ★★★

Explique à Maya comment améliorer sa réception en utilisant une phrase complète.

Maya arrive sur les jambes tendues et tombe après son saut.

.....

.....

.....

8 Mon plan de saut ★★★

Rédige un plan en trois phrases pour réussir un saut avec élan et une réception stable.

Écris une phrase pour l'élan, une phrase pour l'impulsion et une phrase pour la réception.

Évaluation

Réponds avec soin et utilise le vocabulaire du saut.

Barème : 20 points

1. Range dans l'ordre : réception, impulsion, départ, temps en l'air. ..... / 3
2. Explique ce qu'est l'impulsion. ..... / 3
3. Cite deux actions utiles pour réussir une bonne réception. ..... / 3
4. Choisis la meilleure réponse : pour un saut pieds joints, A. un pied part puis l'autre ; B. les deux pieds poussent ensemble ; C. je ne plie pas les jambes ; D. je regarde derrière moi. ..... / 2
5. Noah perd l'équilibre parce qu'il regarde ses pieds. Donne-lui un conseil justifié. ..... / 4
6. Écris les trois actions principales d'un saut avec élan réussi. ..... / 5

Les astuces de Nova

La phrase en quatre actions
Nova te souffle : « Je prépare, je pousse, je plane, je me pose. » Dis-la dans ta tête pour suivre toutes les étapes du saut.

Les genoux ressorts
Imagine que tes genoux sont des ressorts : ils se plient avant le départ et à l'arrivée pour mieux pousser et mieux amortir.

Le regard projecteur
Ton regard éclaire ton chemin comme un projecteur. Dirige-le vers la zone où tu veux aller, pas vers tes chaussures.

Pour aller plus loin sur exercices-cm2.fr

- **Toutes les fiches d'EPS CM2** · /eps/
- **Jeux et sports collectifs en CM2** · /eps/champ4-affrontement/jeux-collectifs-cm2/
- **Les cycles de vie des êtres vivants en CM2** · /sciences-technologie/le-vivant/cycles-de-vie-cm2/