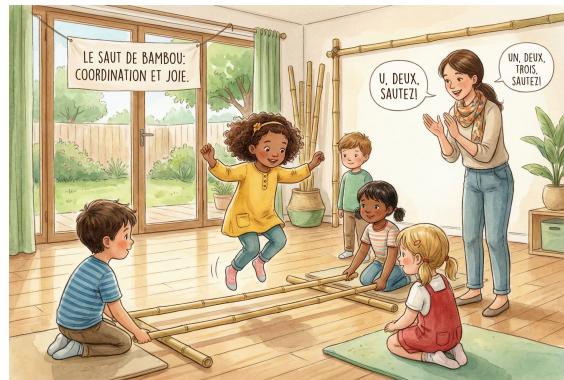


PHASE 2 : COORDINATION

Le Saut du Bambou

Le Saut du Bambou enseigne le BON MOMENT pour agir



Durée
10-15 min

Groupe
Petits groupes (rotati

Lieu
Salle, Cour

MS

GS

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Moteur	Cognitif	Socio-émotionnel
<ul style="list-style-type: none"> Développer le timing moteur Coordonner les sauts avec un rythme externe Améliorer l'agilité et la réactivité 	<ul style="list-style-type: none"> Anticiper le mouvement des obstacles Synchroniser son action avec un signal externe Développer la séquenciation temporelle 	<ul style="list-style-type: none"> Coopérer avec les 'batteurs' Gérer l'appréhension Encourager les camarades

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Matériel	Quantité	Alternative
Bâtons ou cordes	2 longs bâtons ou cordes	Lattes au sol, lignes tracées
Musique rythmée	Recommandé	Comptine ou comptage

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1. PRÉPARATION

- **Installation:** Deux adultes ou enfants tiennent les extrémités de deux bâtons parallèles posés au sol.

2. INTRODUCTION

Introduction: Expliquer le jeu

« C'est un jeu qui vient d'Asie ! Deux bâtons de bambou bougent au sol et vous devez sauter par-dessus sans vous faire toucher. On commence très lentement ! »

Démonstration: Montrer le rythme

« Les bâtons font : TAP (ensemble) - TAP (écartés) - TAP (ensemble) - TAP (écartés). Vous sautez quand ils sont ÉCARTÉS, entre les deux bâtons. »

3. EXÉCUTION

- **Phase 1 - Statique:** Les bâtons ne bougent pas, les enfants s'entraînent à entrer et sortir en sautant.
- **Phase 2 - Lent:** Les bâtons bougent très lentement (2 secondes entre chaque mouvement).
- **Phase 3 - Rythmé:** Ajouter la musique et accélérer progressivement le rythme.

4. RETOUR AU CALME

Célébration: Fin du jeu

« Bravo ! Vous avez tous réussi à danser avec les bambous ! C'était difficile mais votre cerveau a appris le rythme. »

LE SAUT DU BAMBOU



1. Se préparer

2. Sauter par-dessus

3. Atterrir en douceur

Séquence des étapes

VARIANTES

+ Facile	+ Difficile	Variante
Lignes au sol (MS) Sauter par-dessus des lignes fixes au sol sur un rythme musical. Pas de bâtons mobiles.	Bambou complexe (GS) Ajouter des pas latéraux, des séquences de sauts. Vitesse plus rapide.	Corde rythmée (MS) Une seule corde balance au sol, les enfants sautent quand elle passe.

ADAPTATIONS BESOINS SPÉCIAUX

Difficultés de timing

- Rythme très lent au début
- Guidage verbal ('Maintenant !', 'Saute !')
- Version avec lignes fixes d'abord

Anxiété de performance

- Commencer en observateur
- Pas de pression temporelle
- Valoriser la participation

SÉCURITÉ

- Bâtons légers (pas de blessure si touchés)
- Sol non glissant
- Rythme adapté aux capacités
- Supervision attentive

BÉNÉFICE NEUROLOGIQUE

Système : Timing moteur + Planification séquentielle
Région cérébrale : Cervelet + Ganglions de la base

Sauter au bon moment entre des bâtons qui bougent demande au cerveau de calculer le timing précis. C'est le même type de calcul temporel que celui nécessaire pour suivre le rythme d'une phrase lue.



LIENS AVEC LES PROGRAMMES

Marocain: Développement physique : Coordonner ses actions avec un rythme | Développement cognitif : Anticiper et planifier

Français: Agir dans l'espace : Synchroniser ses actions | Mobiliser le langage : Percevoir le rythme de la langue

Transversal: Rythme syllabique (conscience phonologique) | Timing de l'écriture | Séquenciation des tâches