

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

## 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. »



## VARIANTES

+ Facile	+ Difficile	Variante
<b>Lignes au sol (MS)</b> Sauter par-dessus des lignes fixes au sol sur un rythme musical. Pas de bâtons mobiles.	<b>Bambou complexe (GS)</b> Ajouter des pas latéraux, des séquences de sauts. Vitesse plus rapide.	<b>Corde rythmée (MS)</b> 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