

# APPRENDRE ET PROGRESSER LE SAUT

Un guide simple pensé par des physiothérapeutes!



Debout face au réfrigérateur, déplacer des aimants en hauteur, hors de sa portée, pour inciter l'enfant à se mettre sur la pointe des pieds.

Lorsque vous sautez, inviter l'enfant à vous imiter en pliant les genoux avant de décoller du sol.

Accompagner l'enfant à sauter d'une hauteur, par exemple la dernière marche de l'escalier, en lui tenant les 2 mains, puis une seule main lorsque possible.

Créer un parcours où l'enfant saute sur deux pieds et sur un pied, en longueur, en hauteur, de côté et à reculons.

Jouer à ramasser des objets au sol en incitant l'enfant à s'accroupir puis à déposer les objets dans un récipient placé en hauteur.

Pratiquer régulièrement le saut sur place en tenant les 2 mains de l'enfant, puis une seule main lorsque possible.

Former des lignes au sol en ruban adhésif et inviter l'enfant à sauter par-dessus celles-ci ou encore d'une ligne à l'autre.

Intégrer des déplacements spécialisés avec les sauts, par exemple le cloche-pied.

Jouer à la marelle, créée avec une craie ou du ruban adhésif de couleur.

## Au quotidien:

- Sauter de la dernière marche de l'escalier à chaque sortie extérieure.
- Gambader dans le corridor menant à la salle de bain.
- Utiliser les outils de BougeHop : [livret Je Saute avec Abile&Agil](#) (section "se préparer à sauter" pour les enfants de moins de 2 ans, section "sauter de toutes les façons" pour découvrir les diverses variations de sauts, section "sauter au quotidien" et "histoires actives" pour des idées de jeux et des moyens d'intégrer les sauts à votre routine) [Jeu Je Saute avec Abile&Agil](#) (le maïs éclaté, le ressort, l'écart, le kangourou, le chevalier, le tunnel), [Affiche Je marche comme Abile&Agil](#) (le crapaud)

## Sauter est une habileté motrice clé à pratiquer régulièrement!

Elle permet, entre autres, de :

- développer la force des jambes et du tronc;
- améliorer l'équilibre et la coordination;
- favoriser la conscience du corps dans l'espace;
- renforcer la confiance motrice et le contrôle postural.

**POUR DÉCOUVRIR  
LES OUTILS DE  
BOUGEHOP** →

