

SAUTER AVEC DE L'ÉLAN

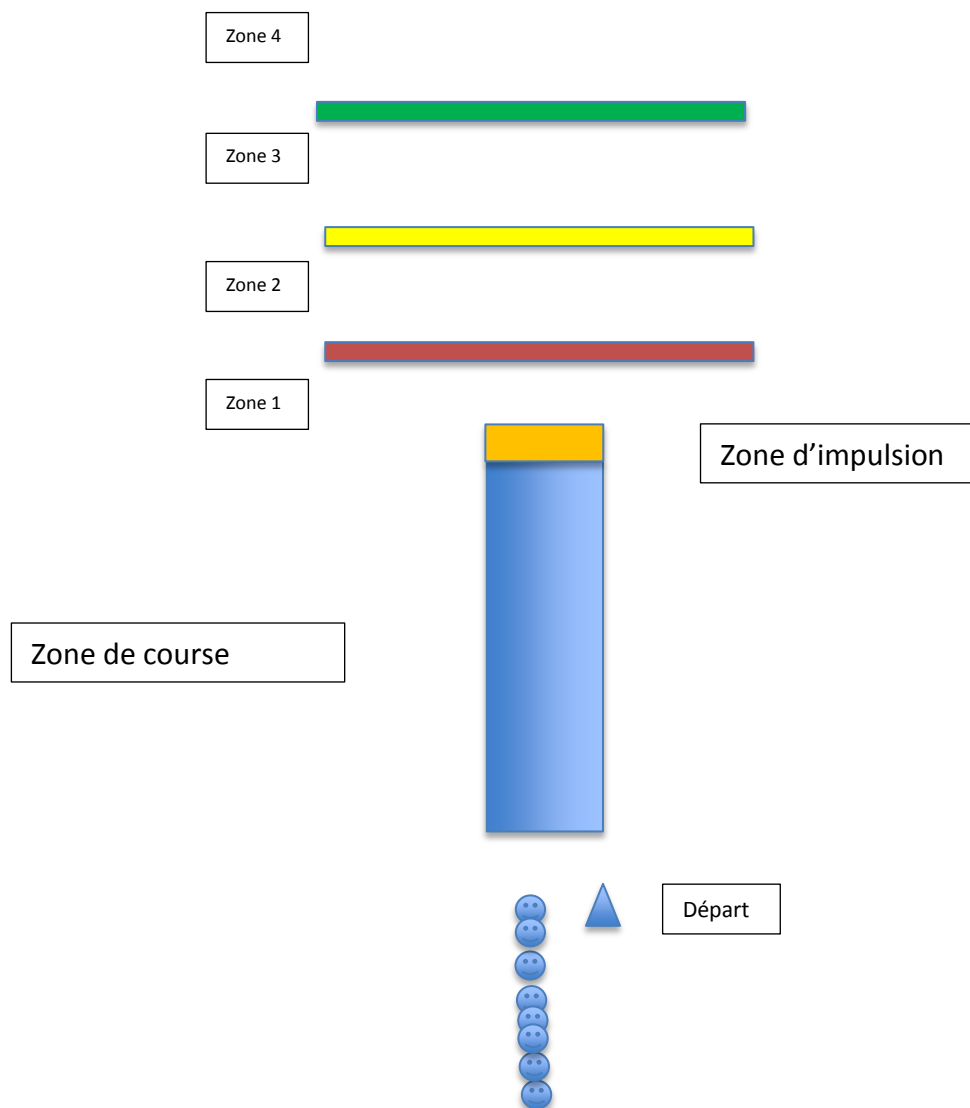
Le survol de Charléty

Objectif : Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.

But d'action : Sauter le plus loin possible

Matériel : craies de couleurs pour matérialiser les 4 zones de réception, plot pour matérialiser le départ

Mise en œuvre :



Les enfants sont en équipe de 8 et sautent à tour de rôle.

Consigne : courir et sauter le plus loin possible au-delà de la zone d'impulsion en se réceptionnant sur les deux pieds.

Pour réussir l'enfant doit : sauter le plus loin possible sans mordre la zone d'impulsion.

Variable en fonction du niveau de classe : augmenter ou diminuer la distance des zones.

SAUTER DES HAIES

Les ponts de Paris

Objectif : Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets

But d'action : Franchir des haies sans les faire tomber

Matériel : Lattes , plots, briques ou des haies

Mise en œuvre :



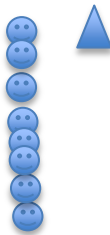
Parcours 1



Parcours 2



Parcours 3



Les enfants sont en équipe de 8.

3 parcours sont installés :

Parcours 1 : haies de petite taille

Parcours 2 : haies plus hautes

Parcours 3 : haies de hauteurs différentes

Consigne :

Au signal, le premier de chaque colonne réalise le parcours de son choix aller-retour et donne le relai au copain en attente.

OU possibilité de faire 4 groupes qui réalisent en rotation les 3 parcours.

Pour réussir l'enfant doit avoir franchi les haies sans les faire tomber et aller donner le relai au copain en attente.

Variables en fonction du niveau de classe : augmenter ou diminuer la hauteur des haies et la distance entre les haies.

SAUTER LOIN /SAUTER DANS

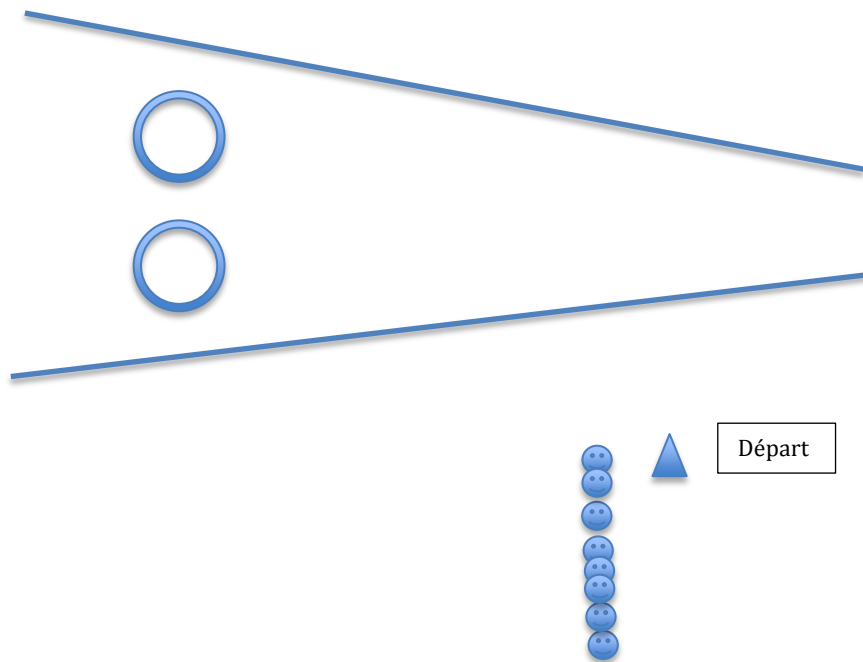
La traversée de la Seine

Objectif : Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.

But d'action : Franchir la Seine en sautant en un bond et en plusieurs bonds

Matériel : 2 cerceaux, craie pour matérialiser le tracé des rives, un plot

Mise en œuvre :



Les enfants sont en équipe de 8 et franchissent à tour de rôle la Seine en aller-retour en sautant.

Consigne : Traverser la Seine.

Aller : franchir le fleuve d'un bond d'une rive à l'autre.

Retour : franchir le fleuve en plusieurs bonds pour passer d'une rive à l'autre.

Pour réussir l'enfant doit :

Aller : choisir la largeur du fleuve qui lui permettra d'atteindre l'autre rive en sautant d'un bond.

Retour : sauter dans les cerceaux pour franchir le fleuve en plusieurs bonds.

Variables en fonction du niveau de classe : augmenter ou diminuer la distance entre les cerceaux, définir la réception du saut à deux pieds ou un pied.