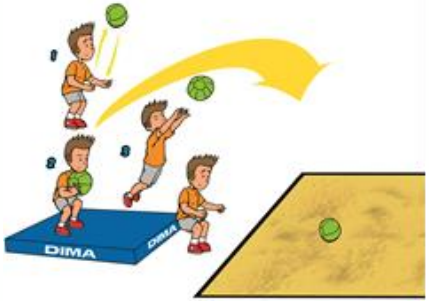


### Rattrape-lance



#### Consignes :

après avoir lancé et rattrapé le medecine-ball, je réalise une extension vers l'avant et je lance.

#### Critère de réalisation :

je me réceptionne debout les 2 pieds côte à côte.

## PROJETER

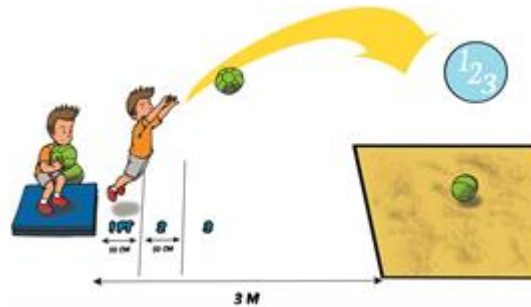
### Éjecter par un repoussé

Déclencher le lancer à partir des jambes

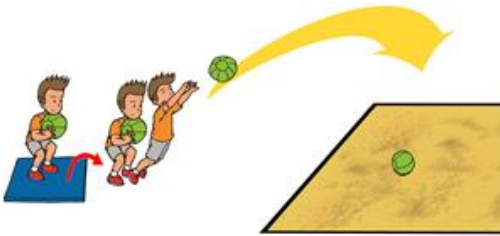
Plus difficile

Plus facile

### #1 Pousse pousse debout



### Touche-pousse



**Consigne :** je réalise une extension vers l'avant et je lance dès la réception au sol.

**Critère de réalisation :** je me réceptionne debout les 2 pieds côte à côte et je lance.

### A cheval



#### Consigne :

je réalise une extension vers l'avant et je lance lorsque je suis en l'air.

**Critère de réalisation :** je me réceptionne debout pieds décalés de chaque côté de la latte.

### Du bas vers le haut

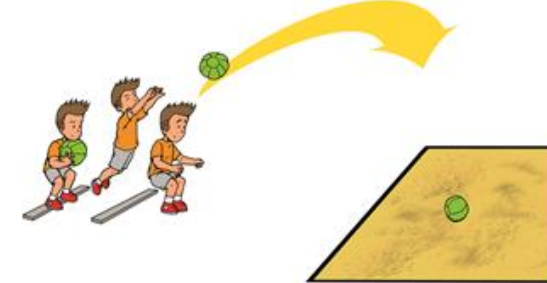


#### Consigne :

je réalise une extension vers l'avant et je lance lorsque je suis en l'air.

**Critère de réalisation :** je me réceptionne debout sur le petit contre-haut, les deux pieds côte à côte.

### A partir du sol



#### Consigne :

talons sur la latte, je réalise une extension vers l'avant et je lance lorsque je suis en l'air.

**Critère de réalisation :** je me réceptionne debout au-delà de la deuxième latte les 2 pieds côte à côte.

### Debout à une main



**Consigne :** je pose mon pied en arrière de la latte puis je lance en transférant le poids de mon corps vers l'avant.

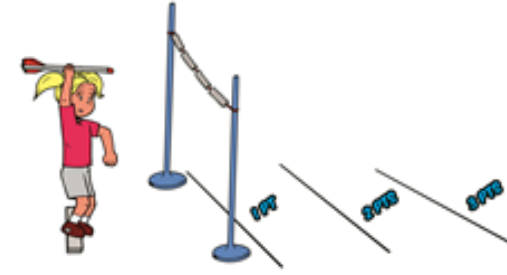
**Critère de réalisation :** je conserve mes 2 pieds de chaque côté de la latte au moment du lancer.

## PROJETER

### Éjecter par un fouetté

Jouer avec les angles d'envol dans un lancer de face en fouetté pieds décalés

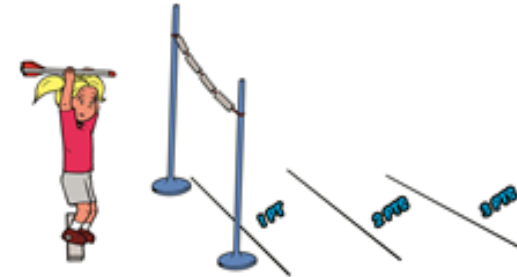
### Debout à une main



**Consigne :**  
je cache mes pieds avec mes genoux (genoux fléchis, bassin rétro versé).

**Critère de réalisation :** je conserve mes talons sur la latte (conservation de l'équilibre).

### Debout à deux mains



**Consigne :**  
je cache mes pieds avec mes genoux (genoux fléchis, bassin rétro versé).

**Critère de réalisation :** je conserve mes talons sur la latte (conservation de l'équilibre).

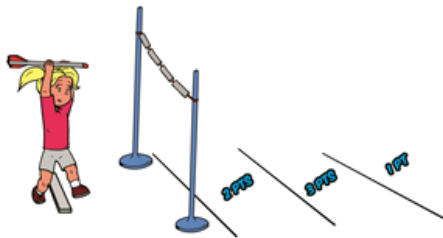
Plus difficile

Plus facile

### #2 Par-dessus les nuages



### Debout à deux mains



**Consigne :**  
je lance la fusée au-dessus de l'élastique, le plus loin possible, à 2 mains, pieds de chaque côté de la latte.

**Critère de réalisation :** je conserve mes pieds de chaque côté de la latte au moment du lancer.

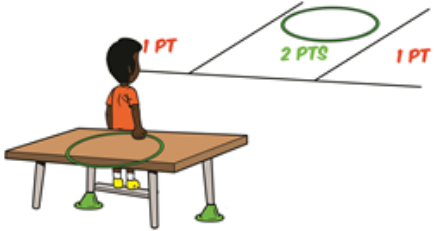
### La bonne fenêtre



**Consigne :**  
je lance successivement dans les 2 fenêtres puis au-dessus des élastiques.

**Critère de réalisation :** je conserve mes pieds de chaque côté de la latte.

## Tire-cerceau pieds joints



**Consigne :**  
de face, talons sur la latte, je lance  
le cerceau en le tirant.

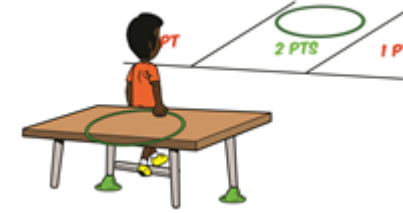
**Critère de réalisation :** je conserve les talons sur la latte.

# PROJETER

### Éjecter par une torsion

Ressentir les étirements du fouetté par une fixation du bas du corps

### Tire-cerceau pieds décalés



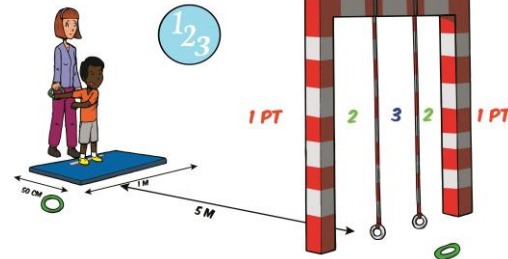
**Consigne :** de face, pieds décalés (pied droit en arrière pour un lancer main droite), je lance le cerceau en le tirant.

**Critère de réalisation :** je conserve les pieds de chaque côté de la latte.

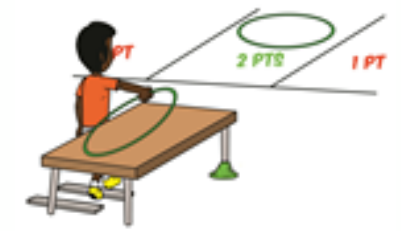
## Plus difficile

## Plus facile

### #3 Catapulte aidée



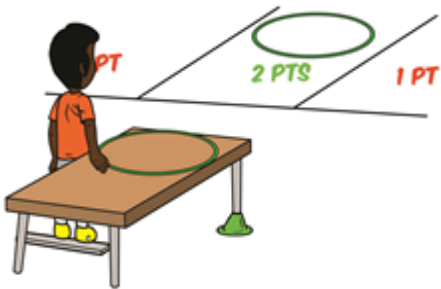
## Tire-cerceau en mouvement



**Consigne :** position de départ à l'amble (pied D / main D ou pied G / main G), je passe mon pied arrière devant la 2<sup>e</sup> latte et je lance le cerceau en le tirant.

**Critère de réalisation :** je conserve les pieds de chaque côté de la latte.

## Pousse-cerceau pieds joints

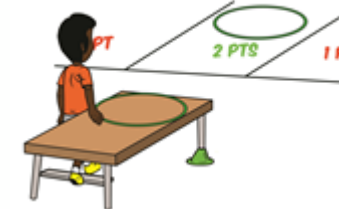


**Consigne :** Le cerceau sur la table est en arrière du lanceur. De face, talons sur la latte, main placée sur l'arrière du cerceau, je pousse le cerceau avec ma main.

**Critère de réalisation :** je conserve les talons sur la latte.

Cerceaux plats de  
cm de diamètre

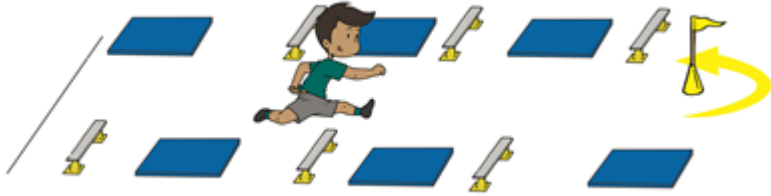
### Pousse-cerceau pieds décalés



**Consigne :** le cerceau sur la table est en arrière du lanceur. De face, pieds décalés (pied droit en arrière pour un lancer main droite) main placée sur l'arrière du cerceau, je pousse le cerceau avec ma main.

**Critère de réalisation :** je conserve les pieds de chaque côté de la latte.

### Intervalles différents

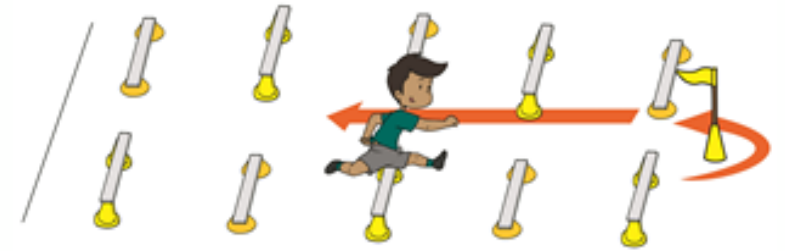


**Critère de réalisation** : je franchis tous les obstacles sans les renverser et sans poser le pied dans les zones obstacles.

## SE PROJETER

**Parcours d'impulsion**  
Impulser selon des angles d'envol différents

### Obstacles hauts et bas



**Critère de réalisation** : je franchis tous les obstacles sans les renverser.

### Obstacles longs et courts

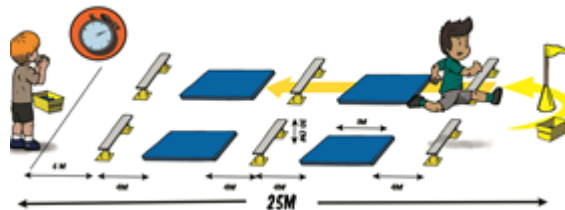


**Critère de réalisation** : je franchis tous les obstacles sans poser le pied dans les zones obstacles.

Plus difficile

Plus facile

### #4 Le parcours d'obstacles

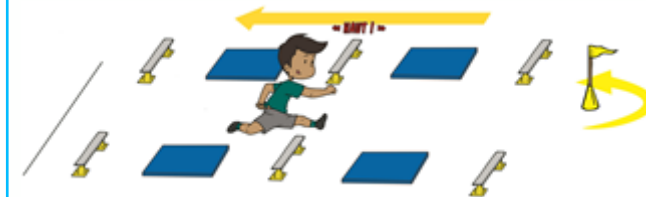


### Mêmes intervalles



**Critère de réalisation** : je franchis tous les obstacles sans les renverser ni poser le pied dans les zones obstacles.

### « tic » « tac »



**Consigne** : je dis « tic » sur les tapis et « tac » sur les haies.

**Critère de réalisation** : je superpose rythmes chanté et couru.

### Elan-plouf-saute



**Consigne** : à la suite des 2 pas d'élan sur le banc, je rebondis sur le trampoline pour sauter le plus loin possible.

**Critère de réalisation** : je me réceptionne debout les 2 pieds côte à côte.

## SE PROJETER

**S'envoler grâce à un matériel**  
S'équilibrer durant le vol à partir d'une impulsion à 2 pieds

### Chasse plot



**Consigne** : debout sur le banc, je rebondis sur le trampoline pour chasser le plot avec mes pieds

**Critère de réalisation** : je chasse le plot avec mes 2 pieds.

### Plus déséquilibré



**Consigne** : debout sur le banc, je rebondis sur le trampoline pour sauter le plus loin possible.

**Critère de réalisation** : je me réceptionne debout les 2 pieds côte à côte.

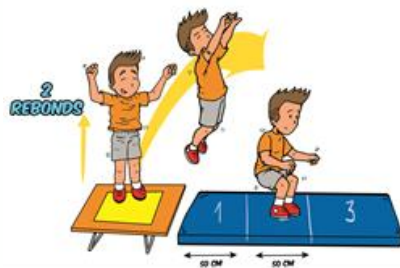
Plus difficile

Plus facile

### #5 Trampoline debout



### Plouf-plouf-saute



**Consigne** : debout sur le trampoline, je fais 2 rebonds et je saute le plus loin possible.

**Critère de réalisation** : je me réceptionne debout les 2 pieds côte à côte.

### A genoux



**Consigne** : debout sur le banc, je rebondis sur le trampoline pour me réceptionner à genoux.

**Critère de réalisation** : je me réceptionne sur les genoux sans poser les mains et je maintiens cette posture le temps de compter jusqu'à 2.



### Attrape ballon



**Consigne :** mon camarade me lance un ballon.

**Critère de réalisation :** je dois rattraper le ballon avant de me réceptionner.

## SE PROJETER

S'envoler par ses propres moyens  
S'équilibrer durant le vol

### Ballon rebond



**Critère de réalisation :** je passe le ballon en le faisant rebondir une fois.

### Réception ballon



**Critère de réalisation :** dès la réception assise, j'envoie le ballon

Plus difficile

Plus facile

### #6 Ballon vole



### Ballon assis



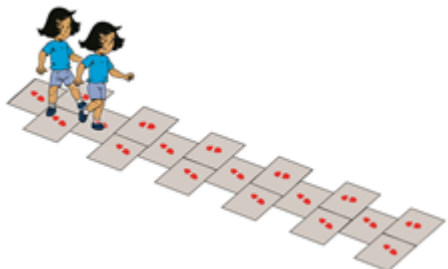
**Critère de réalisation :** je me réceptionne assis en tenant le ballon.

### Ballon en haut



**Critère de réalisation :** j'envoie le ballon au-dessus de la cible en hauteur

### La marelle 1 - 2

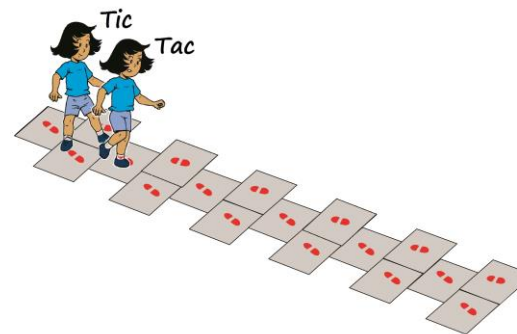


**Critère de réalisation :** je respecte l'enchaînement 1 pied / 2 pieds.

## SE PROJETER

**Rebondir en rythme**  
Rythmer un déplacement rebondi

### Marelle « tic - tac »

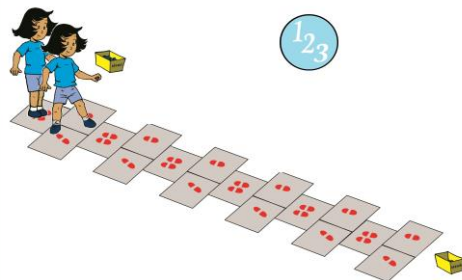


**Critère de réalisation :** je respecte l'enchaînement 1 pied / 2 pieds en énonçant « tic » (2 pieds) « tac » (1 pied).

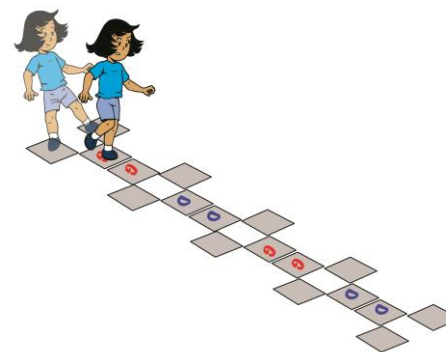
Plus difficile

Plus facile

### #7 La marelle

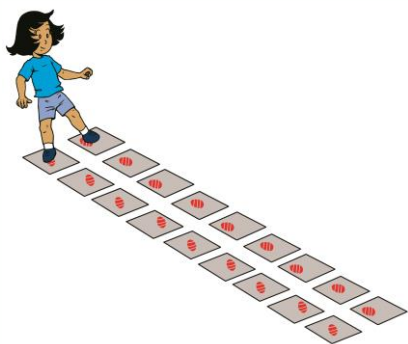


### La marelle 1 - 1 - 2



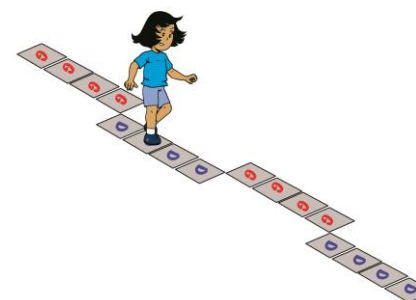
**Critère de réalisation :** je respecte l'enchaînement 2 pieds, cloche D/D, 2 pieds, cloche G/G, etc.

### La marelle 2 - 2



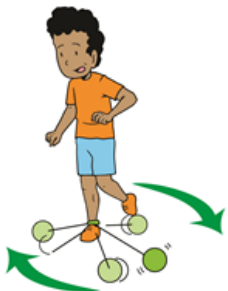
**Critère de réalisation :** je respecte l'enchaînement de rebonds à 2 pieds.

### La marelle cloche pied



**Critère de réalisation :** je respecte l'enchaînement cloche G/G/G/G, cloche D/D/D/D, cloche G/G/G/G, etc.

### Skip ball



**Critère de réalisation :** je réalise une série de 10 rebonds sans interruption.

## SE PROJETER

**Rebondir avec un matériel**  
Coordonner des rebonds verticaux sans déplacement avec un matériel

### A deux



**Critère de réalisation :** nous réalisons une série de 10 rebonds sans interruption.

Plus difficile

Plus facile

### #8 Stick ball



### En déplacement



**Consigne :** je me déplace en effectuant des moulinets avec le bâton.

**Critère de réalisation :** je n'interromps pas la rotation de la balle lors du déplacement.

### A mon rythme



**Critère de réalisation :** je rebondis sur 1 tour puis je m'arrête. J'enchaîne les rebonds sur 1 tour, puis j'essaie sur 2 tours, etc.

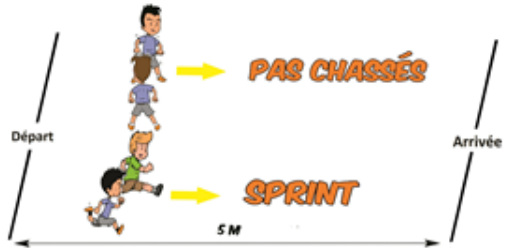
### Coupe-jarret



**Critère de réalisation :** j'évite le ballon en sautant.



## Duel



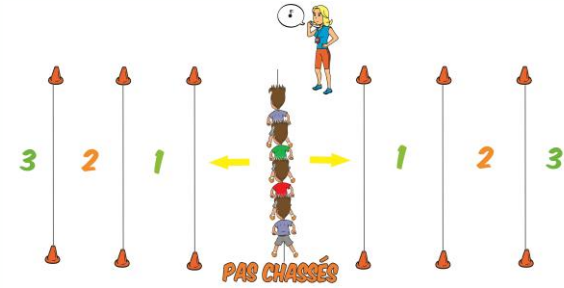
**Consigne :** je défie un camarade sur chacun des parcours.

**Critère de réalisation :** je passe la ligne d'arrivée en premier et en respectant les modalités de déplacement.

## SE DEPLACER

**Parcours plats**  
Se déplacer rapidement selon différentes modalités

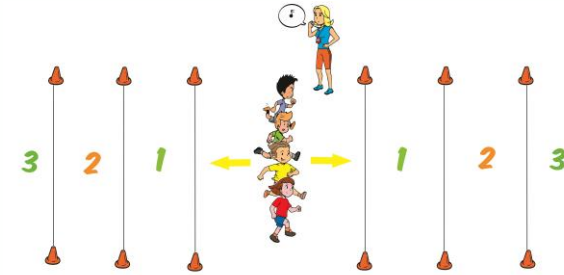
### Pas chassés droit-gauche



**Consigne :** au coup de sifflet, je change le sens de mes pas chassés. Je comptabilise le nombre de points de la zone atteinte avant le changement de sens.

**Critère de réalisation :** je me déplace en pas chassés en conservant une orientation de profil.

### Courses avant-arrière



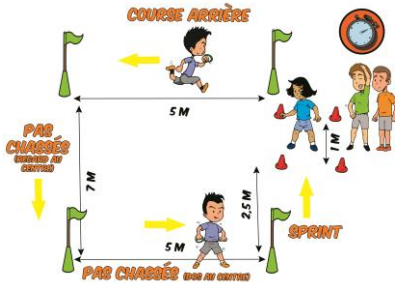
**Consigne :** au coup de sifflet, je change le sens de ma course (arrière ou avant). Je comptabilise le nombre de points de la zone atteinte avant le changement de sens.

**Critère de réalisation :** je me déplace en avant ou en arrière en conservant une orientation de face.

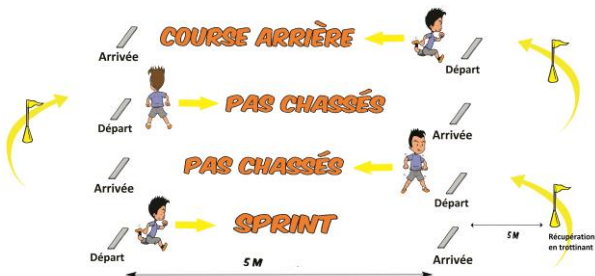
Plus difficile

Plus facile

### #9 Le carré



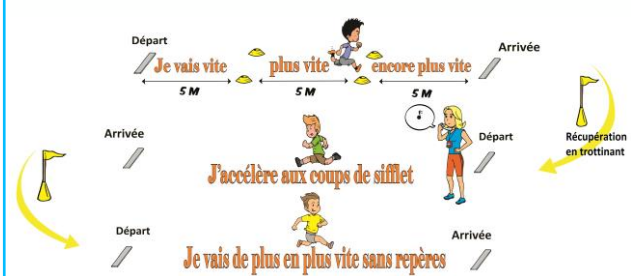
### Les uns après les autres



**Consigne :** je fais chaque déplacement les uns après les autres puis ensuite je les enchaîne sous la forme d'un parcours.

**Critère de réalisation :** je respecte les modalités de déplacement.

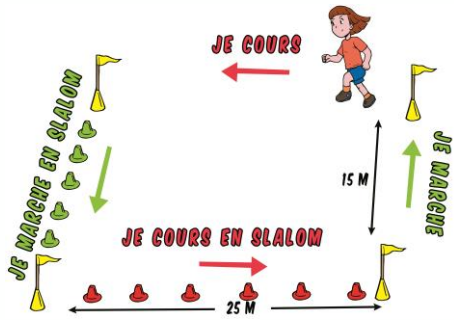
### La boîte de vitesses



**Consigne :** j'accélère par paliers visuel, sonore et sensations.

**Critère de réalisation :** j'accélère par paliers et progressivement.

### Le rectangle des slaloms

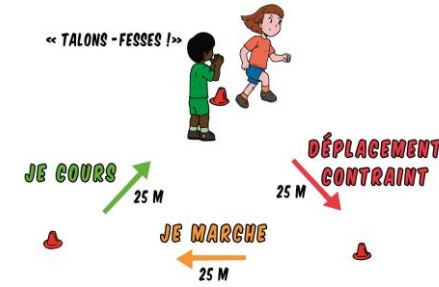


**Consigne :** je respecte les allures d'effort et les parcours imposés.

## SE DÉPLACER

Parcours slaloms et circulaires  
Marcher vite

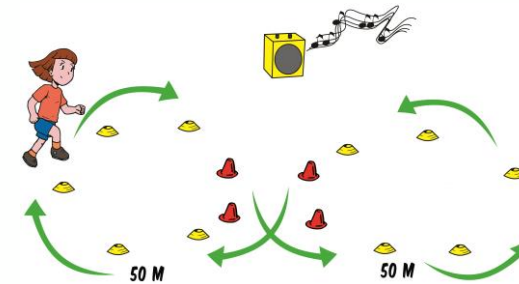
### Le triangle du coureur



**Consigne :** sur la section contrainte, je me déplace selon la consigne donnée par mon camarade : talon/fesse, jambes tendues, pas de géant, etc.

**Critère de réalisation :** je respecte les allures d'effort et les contraintes données.

### Les ailes des papillons



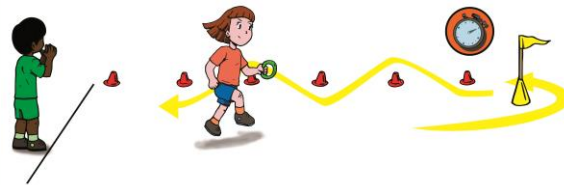
**Consigne :** je cours lorsqu'il y a de la musique, je marche lorsque la musique stoppe.

**Critère de réalisation :** je respecte les allures d'effort.

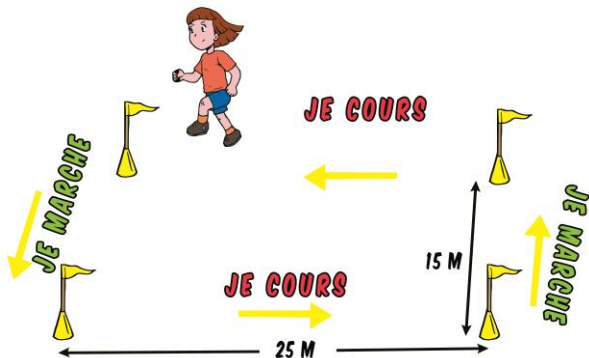
Plus difficile

Plus facile

### #10 Le slalom

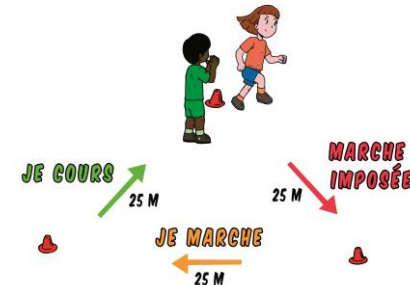


### Le rectangle des allures



**Critère de réalisation :** je respecte les allures d'effort.

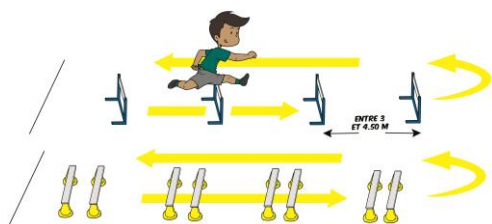
### Le triangle du marcheur



**Consigne :** sur la section contrainte, je marche selon la consigne donnée par mon camarade : marche slalom, pas posés sur la ligne, pas croisés (pied droit à gauche de la ligne et pied gauche à droite de la ligne), etc.

**Critère de réalisation :** je respecte les allures d'effort et les contraintes données.

### Les 2 côtés



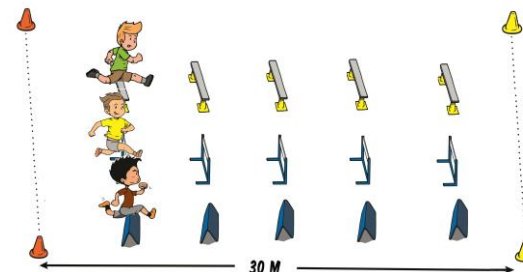
**Consigne:** j'effectue les parcours l'un après l'autre.

**Critère de réalisation :** je franchis avec ma jambe droite et ma jambe gauche.

## SE DÉPLACER

**Parcours haies**  
Rythmer un déplacement couru

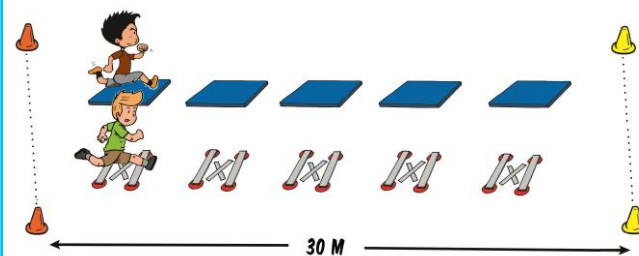
### Duels haies hautes



**Consigne :** 3 manches avec changement de parcours.

**Critère de réalisation :** je gagne le duel.

### Duels haies longues



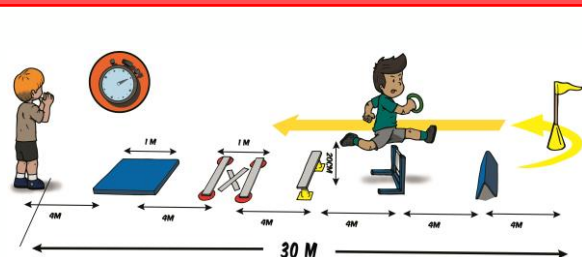
**Consigne :** 2 manches avec changement de parcours.

**Critère de réalisation :** je gagne le duel.

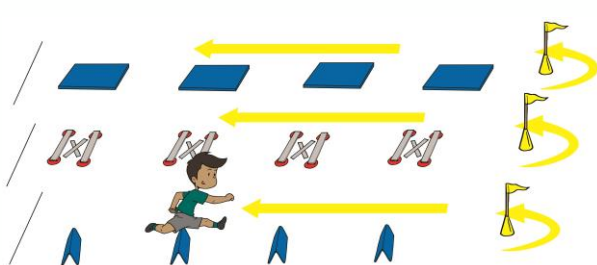
Plus difficile

Plus facile

### #11 Haies différentes



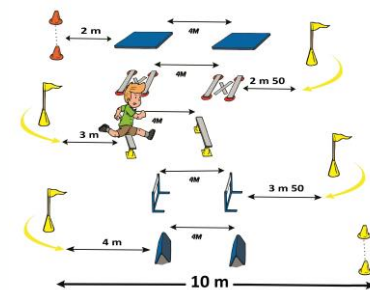
### Les parcours identiques



**Consigne :** j'essaie les différents parcours.

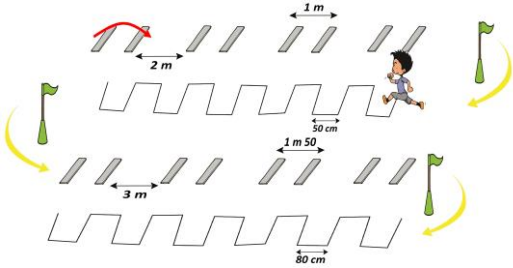
**Critère de réalisation :** je franchis tous les obstacles en courant.

### Accélérer sur l'obstacle



**Critère de réalisation :** j'accélère au départ et après chaque passage de jalon.

### Parcours doublés

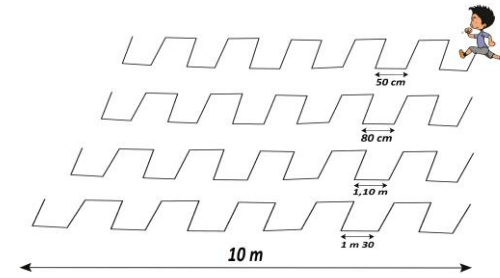


**Critère de réalisation :**  
je vais le plus vite possible en respectant les contraintes de bonds et de poses d'appuis.

## SE DÉPLACER

**Parcours lattes ou tapis**  
Bondir et adapter sa foulée pour aller vite

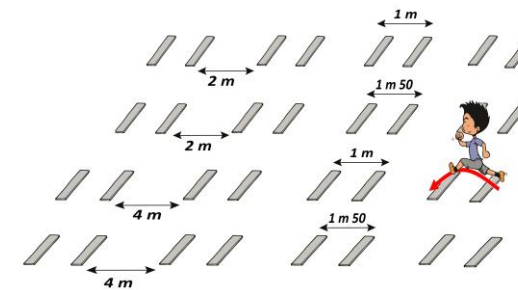
### Les petits pas



**Consigne :** je fais le même parcours 3 fois de suite puis je passe des échelons des plus petits au plus grands et enfin l'inverse

**Critère de réalisation :** je vais le plus vite possible en respectant la pose d'un appui entre chaque échelon.

### Les pas de géant



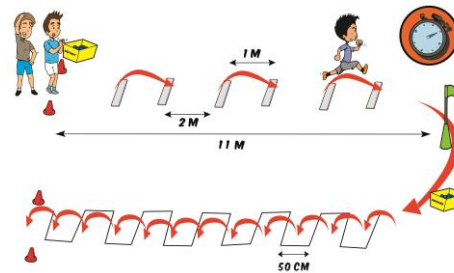
**Consigne :** je fais le même parcours 3 fois de suite puis ensuite j'enchaîne les parcours.

**Critère de réalisation :** je vais le plus vite possible en respectant les contraintes de bonds.

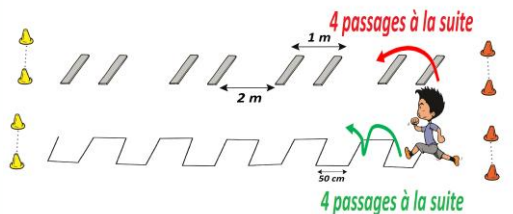
Plus difficile

Plus facile

### #12 Pas sautés



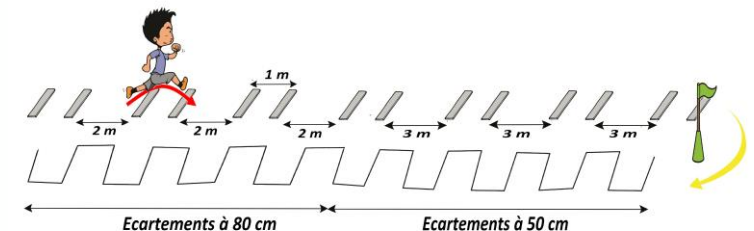
### Parcours à la suite



**Consigne :** je passe 4 fois de suite sur le même parcours avant de changer, puis 3 fois, puis 2 fois de suite.

**Critère de réalisation :** je vais le plus vite possible en respectant les contraintes de bonds et de poses d'appuis.

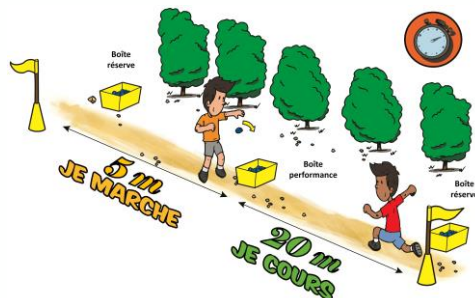
### La prise de vitesse



**Critère de réalisation :** je vais le plus vite possible en respectant les contraintes de bonds et de poses d'appuis.



### Courte récup



**Critère de réalisation :**  
je respecte les allures  
d'effort

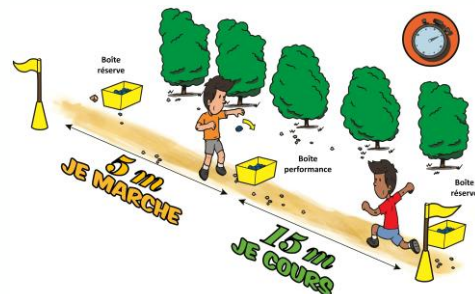
## SE DÉPLACER

**Parcours naturels**  
Produire un déplacement  
intermittent imposé

Plus difficile

Plus facile

### #13 Le déménageur



**Critère de réalisation :**  
je respecte les allures  
d'effort.

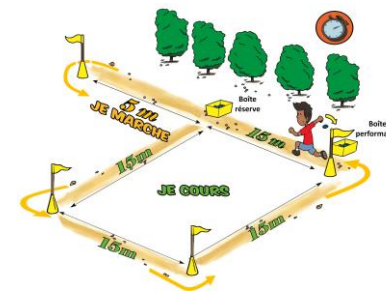
### Le triangles



**Consigne :** je prends la  
section marche quand je le  
souhaite.

**Critère de réalisation :** je marque le plus de points possibles.

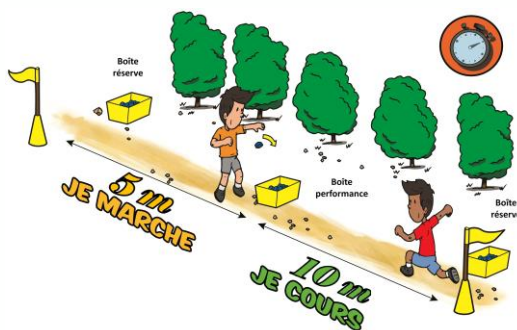
### Le carré du coureur



**Consigne :** je prends la  
section marche quand je le  
souhaite.

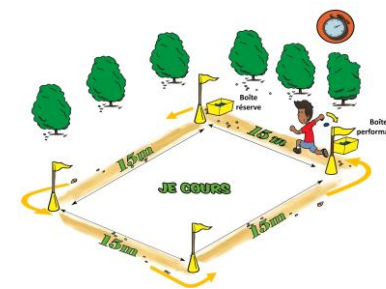
**Critère de réalisation :** je marque le plus de points possibles.

### Longue récup



**Critère de réalisation :**  
je respecte les allures  
d'effort.

### La récup payante



**Consigne :** je peux choisir  
de marcher sur une section  
de 15 m quand je veux. En  
revanche, pour chaque  
récupération active prise, je  
ne dépose pas de bouchon.

**Critère de réalisation :** je marque le plus de points possibles.



### Pousse pousse grenouille vers le haut



**Consigne** : grâce aux 2 rebonds en position semi-fléchie sur les tapis, je réalise une extension vers l'avant et le haut pour lancer le projectile au-dessus de l'élastique disposé à hauteur de tête.

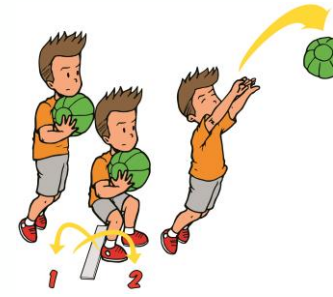
**Critère de réalisation** : je lance lorsque je suis en l'air et je me réceptionne debout pieds côte à côte dans la zone tracée.

## PROJETER

### Éjecter par un repoussé

Déclencher un lancer de face à partir d'un mouvement de compression/extension

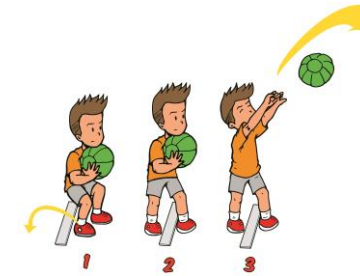
### Pousse/arrière-pousse/avant



**Consigne** : je rebondis pieds joints en arrière de la latte puis en avant pour réaliser une flexion-extension vers l'avant et le haut.

**Critère de réalisation** : je lance lorsque je suis en l'air et je me réceptionne debout pieds côte à côte.

### Rebond-pousse pieds décalés



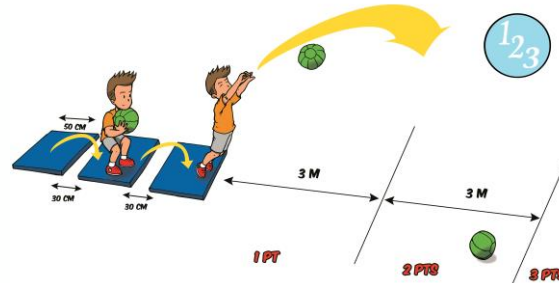
**Consigne** : debout pieds joints, je rebondis à la verticale pour me réceptionner les 2 pieds de chaque côté de la latte. Je lance à la suite de la flexion/extension générée par le rebond.

**Critère de réalisation** : je lance dès la réception des 2 pieds de chaque côté de la latte.

Plus difficile

Plus facile

### #14 Grenouille pousse



### Pousse grenouille



**Consigne** : d'une position debout, je fléchis les jambes pour réaliser une extension vers l'avant et le haut.

**Critère de réalisation** : je lance lorsque je suis en l'air et je me réceptionne debout pieds côte à côte dans la zone tracée.

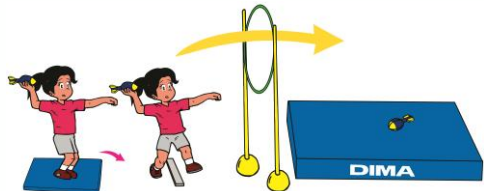
### Reculé pied-pousse



**Consigne** : debout pieds joints, je lance à la suite de la flexion-extension générée par la pose de mon pied en arrière.

**Critère de réalisation** : je lance dès la réception des 2 pieds de chaque côté de la latte.

### De haut en bas



**Consigne** : je me réceptionne en posant les 2 pieds de chaque côté de la latte

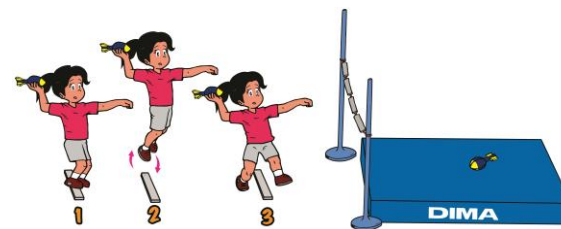
**Critère de réalisation** : je respecte le rythme pied arrière, pied avant-lance.

## PROJETER

### Éjecter par un fouetté

Jouer avec les angles d'envol dans un lancer en fouetté de face pieds décalés

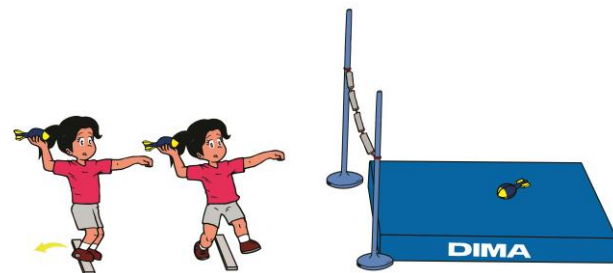
### A cheval



**Consigne** : talons sur la latte, je fais un sursaut pour me réceptionner les 2 pieds de chaque côté de la latte.

**Critère de réalisation** : je respecte le rythme pied arrière, pied avant-lance.

### Un pas en arrière



**Consigne** : je pose mon pied en arrière puis je lance en transférant le poids de mon corps vers l'avant.

**Critère de réalisation** : je respecte le rythme pied arrière, pied avant-lance.

Plus difficile

Plus facile

### # 15 L'île perdue

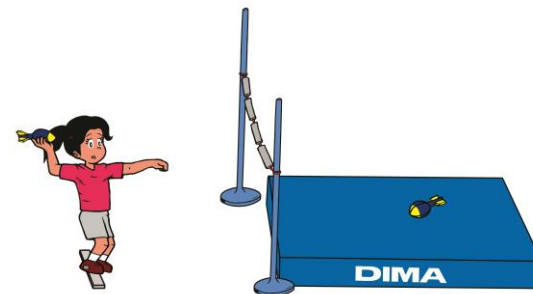


### Précision



**Critère de réalisation** : je conserve mes 2 pieds de chaque côté de la latte à la fin du lancer.

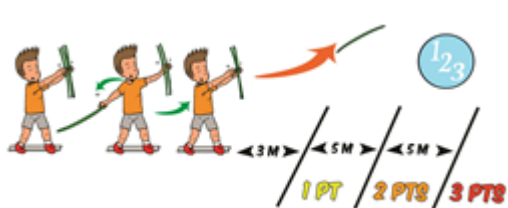
### De face



**Consigne** : je cache mes pieds en fléchissant les genoux (bassin rétro versé).

**Critère de réalisation** : je conserve mes talons sur la latte au moment du lancer.

### De profil, bas fixé



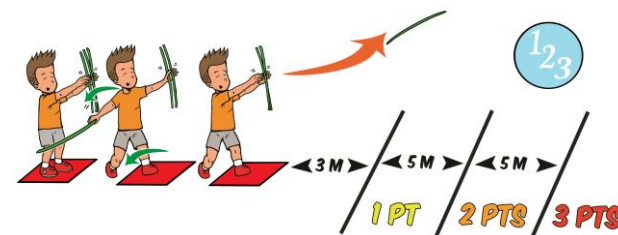
**Consigne :** je tiens 3 projectiles dans une main. Je saisis un projectile avec l'autre main et je fais un mouvement arrière de balancer du haut vers le bas puis je remonte et j'éjecte.

**Critère de réalisation :** je conserve les 2 talons sur la latte.

## PROJETER

**Éjecter par une torsion**  
Lancer de profil en torsion/détorsion par fixation du bas du corps

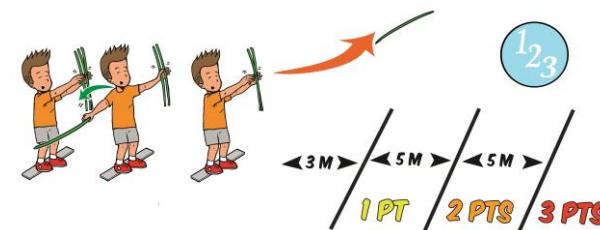
### Déplacement du pied en arrière



**Consigne :** j'amène en même temps le projectile et le pied droit (pour un lancer droitier) en arrière.

**Critère de réalisation :** j'éjecte en conservant le décalage des pieds.

### De face, bas fixé



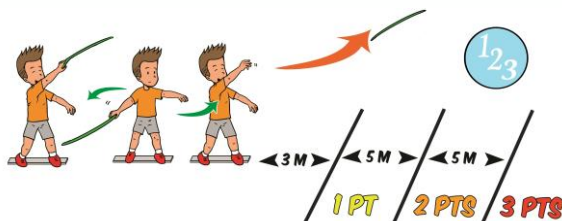
**Consigne :** j'amène le projectile vers l'arrière et le bas puis je le ramène vers l'avant et le haut pour l'éjecter.

**Critère de réalisation :** je conserve mes talons sur la latte.

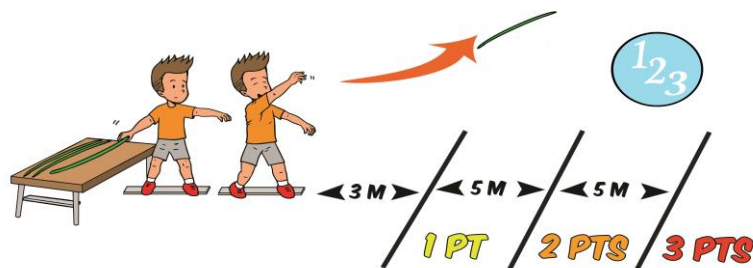
Plus difficile

Plus facile

### #16 balance-catapulte



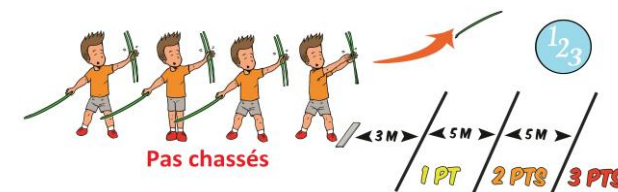
### Sur la table



**Consigne :** je saisis les projectiles sur la table pour les lancer.

**Critère de réalisation :** je conserve les 2 talons sur la latte.

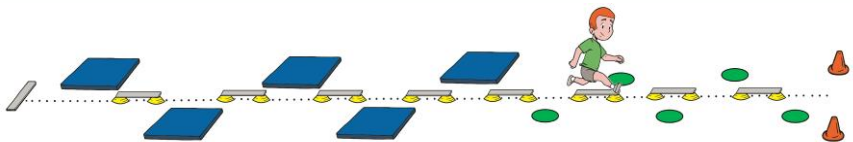
### Pas chassés



**Consigne :** j'effectue un déplacement de profil en pas chassés en fixant mes bras.

**Critère de réalisation :** je conserve les bras tendus avec le corps incliné vers l'arrière.

### Rebonds avec obstacles

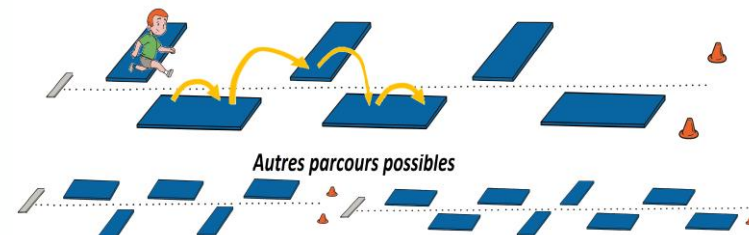


**Critère de réalisation** : je vais le plus vite possible en posant un appui sur chaque support et sans renverser les obstacles.

## SE PROJETER

**Parcours d'impulsion**  
Impulser selon des orientations d'envol différentes

1 ou 2

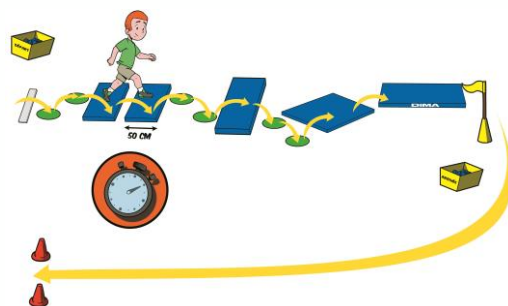


**Critère de réalisation** : je vais le plus vite possible en réalisant 1 ou 2 bondissements selon mes possibilités.

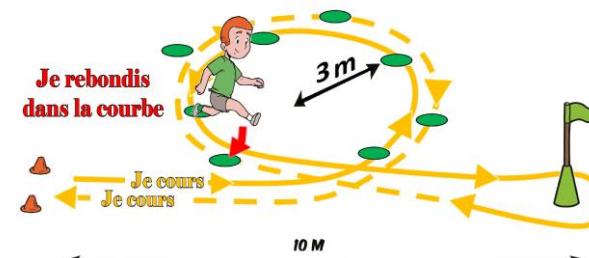
Plus difficile

Plus facile

### #17 le parcours des bondissements

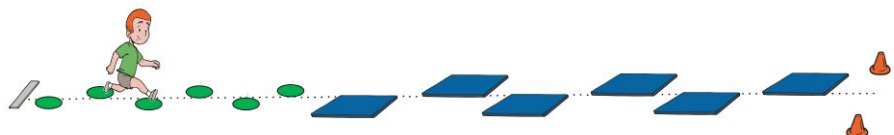


### Rebonds en boucle



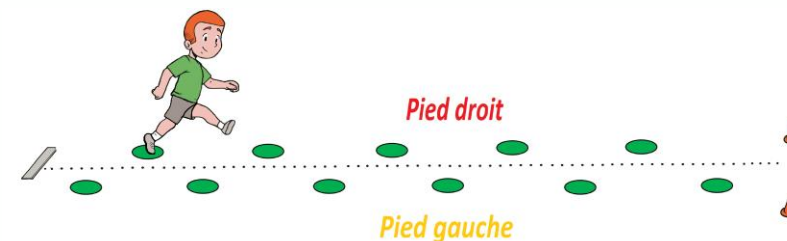
**Critère de réalisation** : je vais le plus vite possible en posant un appui sur chaque support dans les boucles.

### Rebonds ligne droite



**Consigne** : je vais le plus vite possible en ne posant qu'un seul appui sur les supports.

### Rebonds pas croisés



**Critère de réalisation** : je bondis en croisant mes appuis (pied gauche à droite de la ligne et pied droit à gauche de la ligne).



### Tapis assis



**Critère de réalisation :** je me réceptionne assis

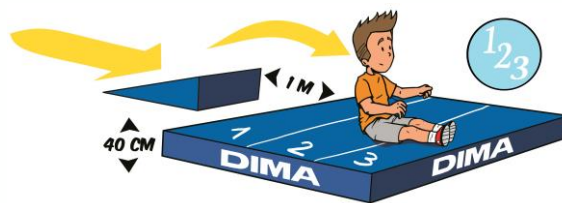
## SE PROJETER

**S'envoler grâce à un matériel**  
S'équilibrer durant le vol à partir d'une impulsion à 1 pied

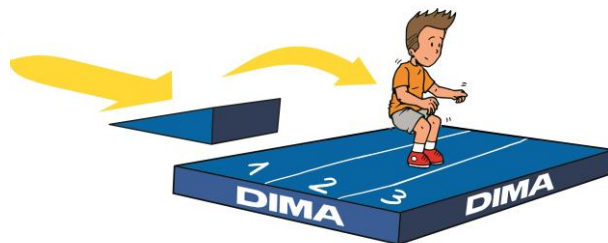
Plus difficile

Plus facile

### #18 Tremplin assis

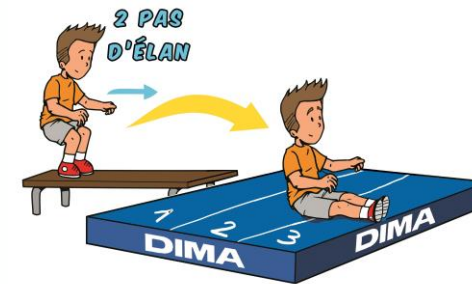


### Tremplin debout



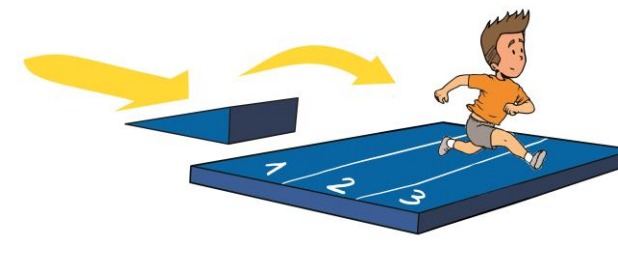
**Consigne :** je me réceptionne debout sur les 2 pieds côte à côte

### Banc assis



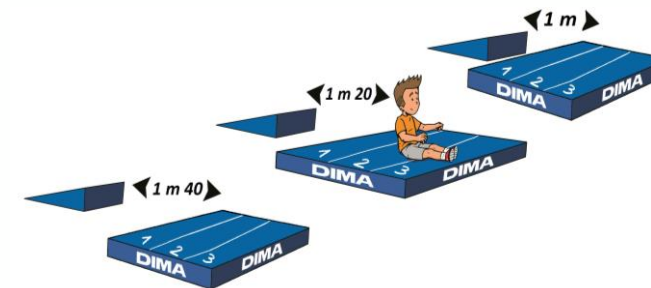
**Critère de réalisation :** je me réceptionne assis

### Tremplin course



**Critère de réalisation :** je me réceptionne sur un pied pour continuer ma course jusqu'aux plots.

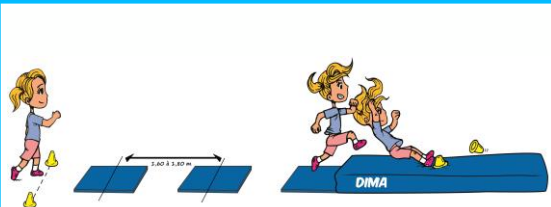
### La bonne rampe



**Critère de réalisation :** je passe au niveau supérieur à condition que je me réceptionne dans la zone 2.



### La chasse plot dur-mou



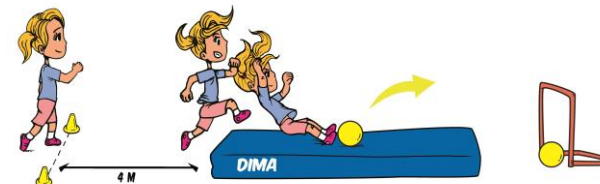
**Consigne :** je pose mon pied d'impulsion sur le tapis « mou » et l'autre pied sur le sol « dur ».

**Critère de réalisation :** mes pieds touchent le plot avant que le reste de mon corps ne touche le tapis.

## SE PROJETER

**S'envoler par ses propres moyens**  
S'équilibrer durant le vol pour percuter l'aire de réception

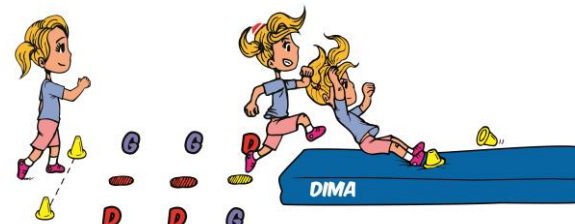
### La chasse plot but



**Consigne :** après quelques pas d'élan, je prends mon appel sur un pied.

**Critère de réalisation:** mes pieds touchent le ballon avant que le reste de mon corps ne touche le tapis.

### Le chasse plot cloche-pied



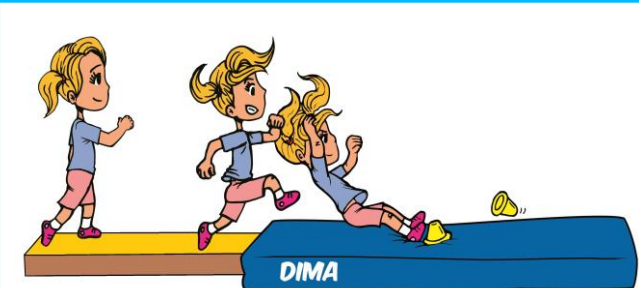
**Consigne :** je respecte un des 2 enchaînements cloche DD G ou cloche GG D.

**Critère de réalisation:** mes pieds touchent le plot avant que le reste de mon corps ne touche le tapis.

Plus difficile

Plus facile

### Le chasse plot décollage

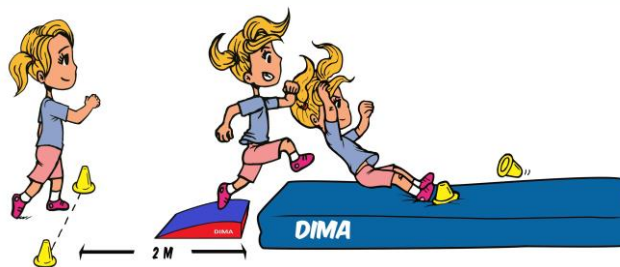


**Consigne :** après quelques pas d'élan sur le plinth, je prends mon appel sur un pied.

**Critère de réalisation :** mes pieds touchent le plot avant que le reste de mon corps ne touche le tapis.

Cette situation nécessite un travail associé de gainage

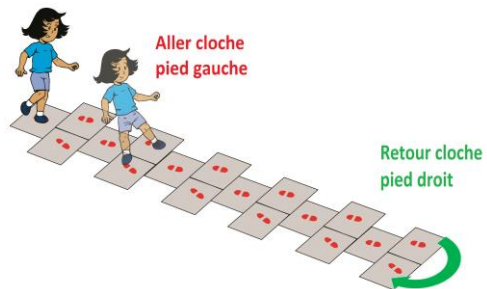
### Le chasse plot couru



**Consigne :** après quelques pas d'élan, je prends mon appel un pied sur le tremplin.

**Critère de réalisation:** mes pieds touchent le plot avant que le reste de mon corps ne touche le tapis.

### Cloche des 2 pieds

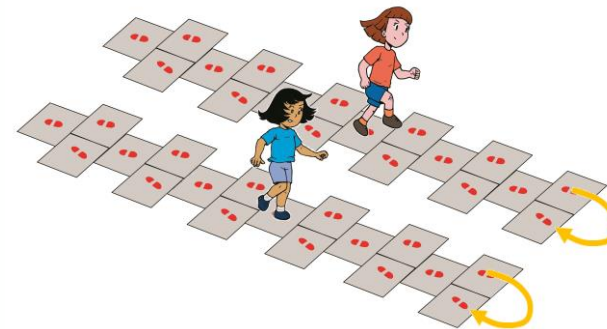


**Critère de réalisation :** je respecte l'enchaînement pied gauche / 2 pieds à l'aller et pied droit / 2 pieds au retour.

## SE PROJETER

**Rebondir en rythme**  
Rythmer un déplacement rebondi

### Duel marelle

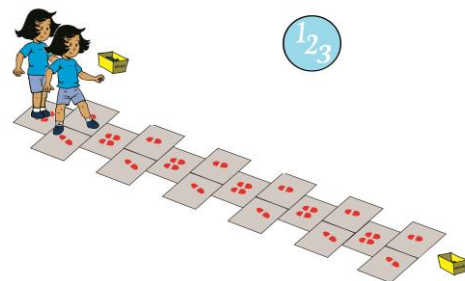


**Critère de réalisation :** j'arrive le premier en respectant le rythme.

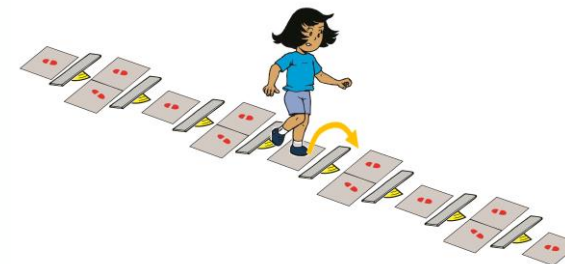
Plus difficile

Plus facile

### #20 Marelle cloche

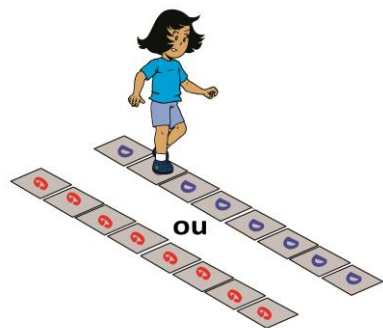


### Marelle obstacles



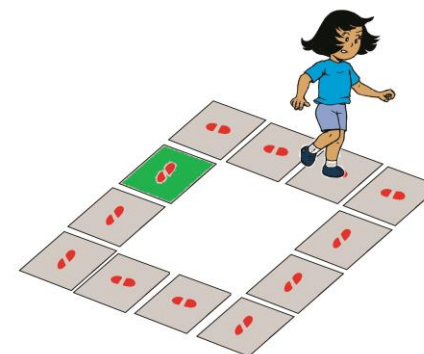
**Critère de réalisation :** je respecte le rythme et je ne renverse pas les lattes.

### Cloche-pied préféré



**Critère de réalisation :** je réalise le parcours en cloche-pied sur mon pied préféré.

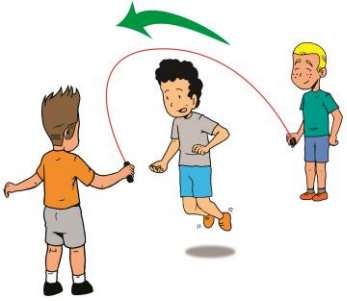
### Le 30"



**Critère de réalisation :** je réalise le plus de tours possible en cloche-pied sur une durée de 30".

**Variante :** changer de sens à chaque tour.

### A trois

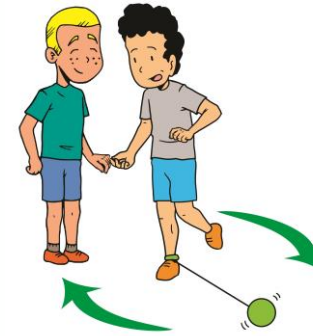


**Critère de réalisation :** je réalise une série de 10 rebonds sans interruption.

## SE PROJETER

**Rebondir avec un matériel**  
Coordonner des rebonds verticaux avec un matériel et sans déplacement

### A deux

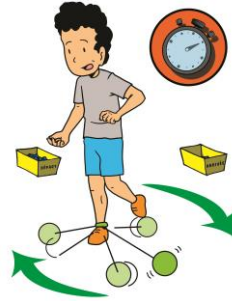


**Critère de réalisation :** réaliser une série de 10 rebonds sans interruption.

Plus difficile

Plus facile

### #21 Skip ball

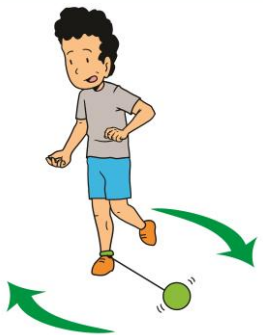


### En déplacement



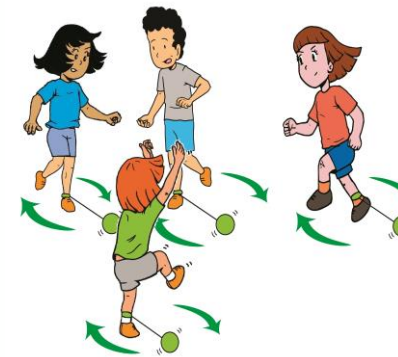
**Critère de réalisation :** je n'interromps pas la rotation de la balle lors du déplacement.

### A mon rythme



**Critère de réalisation :** je rebondis sur 1 tour puis je m'arrête. J'enchaîne les rebonds sur 1 tour, puis j'essaie sur 2 tours, etc.

### En rythme



**Critère de réalisation :** nous réalisons une série de 10 rebonds sans interruption.

### Le 5 x 5 m



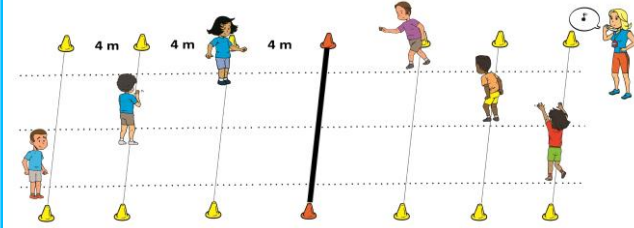
**Consigne :** mon équipe réalise 4 manches et je change de poste à chaque manche.

**Critère de réalisation :** je transfère l'anneau au niveau des jalons.

## SE DÉPLACER

**Parcours plats**  
Adapter sa vitesse de sprint à un partenaire

### Ajuster sa vitesse



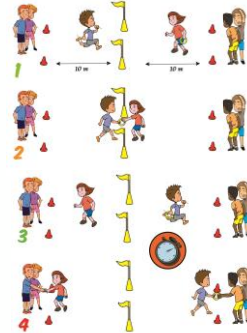
**Consigne :** je pars au coup de sifflet.

**Critère de réalisation :** je tape la main de mon équipier sur la ligne centrale

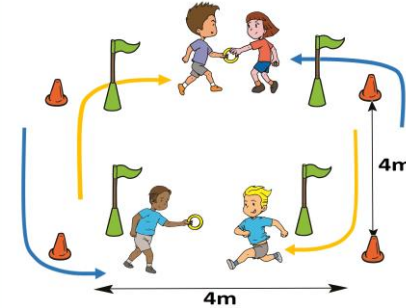
Plus difficile

Plus facile

### #22 Le croisement



### 30" pour transmettre

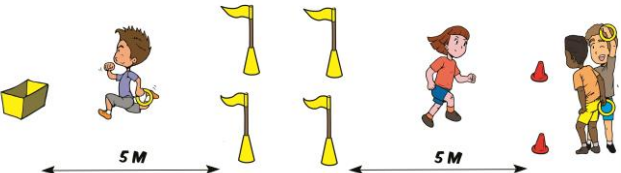


**Consigne :** Le binôme part dos à dos et se transmet l'anneau à chaque croisement. Durée 20 à 30"

**Variantes :** imposer main droite ou gauche.

**Critère de réalisation :** je transmets au centre du côté du carré.

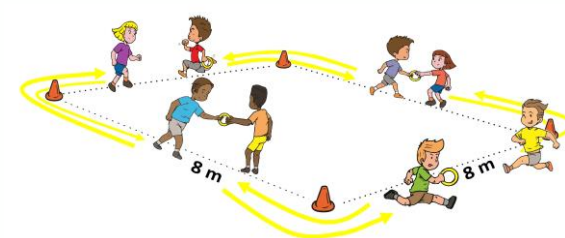
### Le transporteur



**Consigne :** Je prends ou je donne l'anneau le plus rapidement possible.

**Critère de réalisation :** je transfère l'anneau dans la zone centrale.

### Le carré infernal

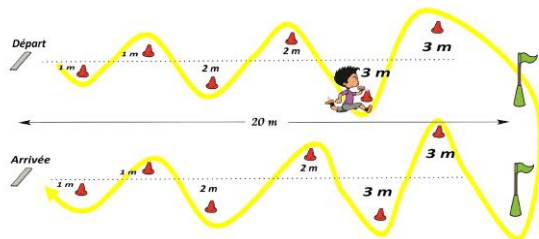


**Consigne :** Les relayeurs partent dos à dos au centre des côtés du carré. Puis à chaque croisement d'un relayeur, ils se transmettent l'anneau. Durée 30".

**Critère de réalisation :** je transmets au centre du côté du carré.



### Slaloms progressifs



**Critère de réalisation :** je contourne les plots le plus vite possible.

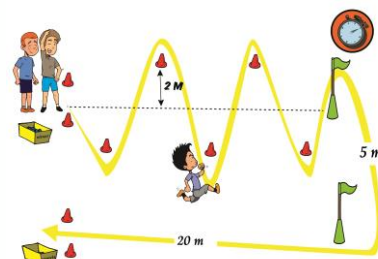
## SE DÉPLACER

Parcours slaloms et circulaires  
Incliner son corps pour courir vite

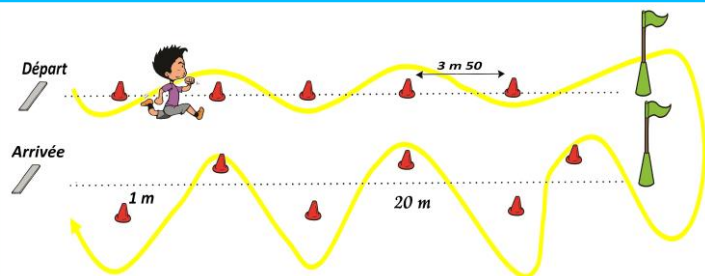
Plus difficile

Plus facile

### #23 Le slalom géant

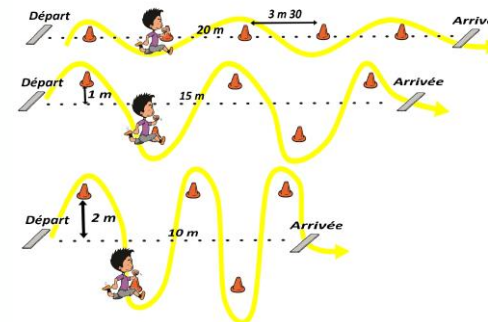


### Double slalom



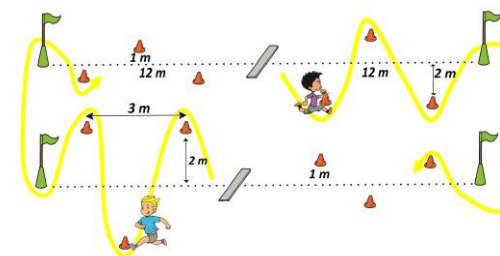
**Critère de réalisation :** je négocie les plots le plus vite possible.

### Slaloms défis



**Critère de réalisation :** je vais le plus vite possible pour arriver le premier.

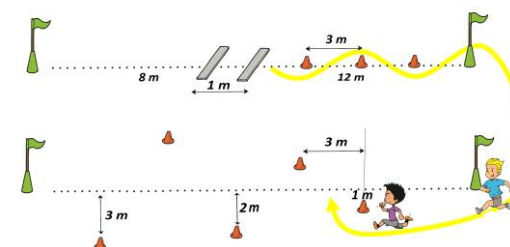
### Slaloms parallèles



**Consigne :** les coureurs doivent arriver en premier à leur point de départ.

**Critère de réalisation :** je vais le plus vite possible pour arriver le premier.

### Slaloms poursuites

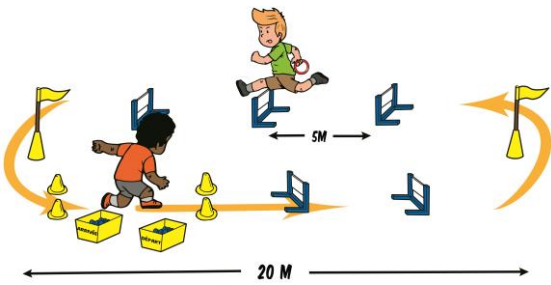


**Consigne :** le 2<sup>e</sup> coureur à un handicap de distance de départ (ici 1 m à adapter).

**Critère de réalisation :** je rattrape ou je ne me fais pas rattraper.



### Le rel'haies



**Critère de réalisation :**  
l'anneau est toujours en mouvement et je franchis tous les obstacles en courant.

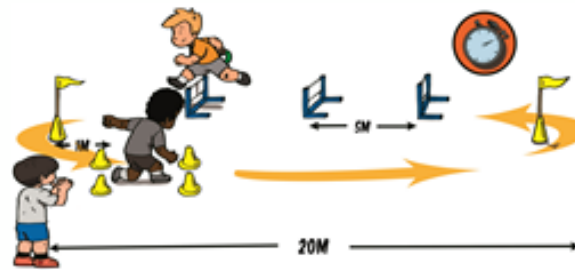
## SE DÉPLACER

**Parcours haies**  
Rythmer un déplacement couru

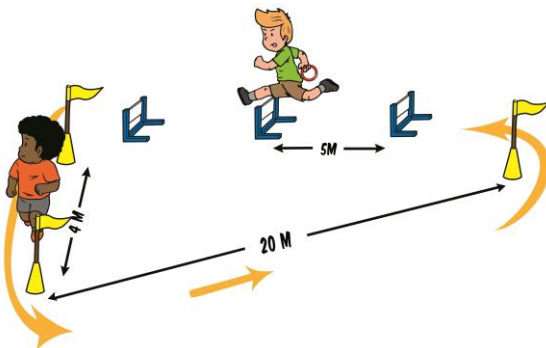
Plus difficile

Plus facile

### #24 Relais haies transmission arrêtée



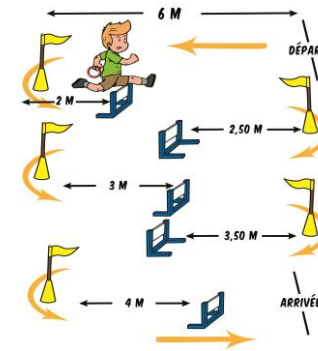
### La transmission



**Consigne :** la transmission se fait sur la bande de 4 mètres.

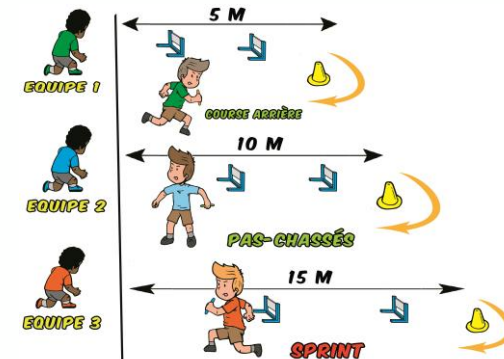
**Critère de réalisation :**  
l'anneau est toujours en mouvement

### L'accélérateur



**Critère de réalisation :**  
j'accélère pour franchir la haie dès que j'ai passé le jalon.

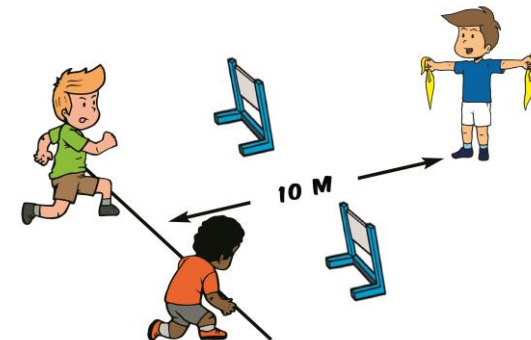
### Défi à la carte



**Consigne :** les équipes passent par les 3 situations.

**Critère de réalisation :** je vais le plus vite possible.

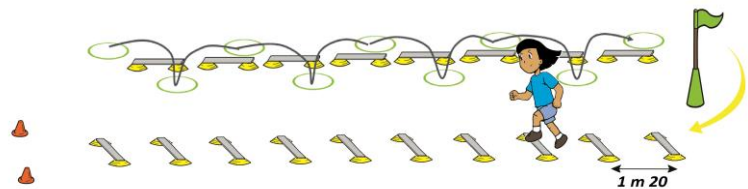
### L'épouvantail



**Consigne :** je démarre au signal sonore. Je place la haie à la distance que je veux.

**Critère de réalisation :** je décroche le foulard en premier.

## Les obstacles



**Critère de réalisation :** je rebondis en respectant l'alternance des cloches et je cours sans toucher les lattes.

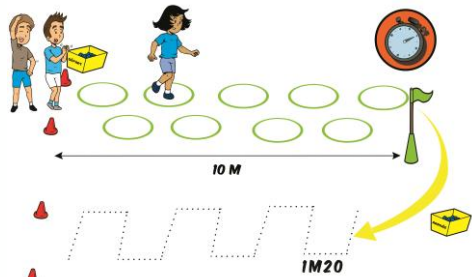
## SE DÉPLACER

**Parcours lattes ou tapis**  
Bondir et adapter sa foulée pour aller vite

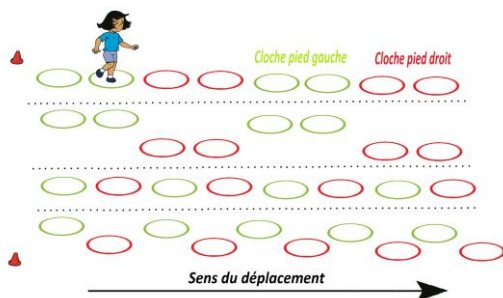
Plus difficile

Plus facile

### #25 Pas de patineur

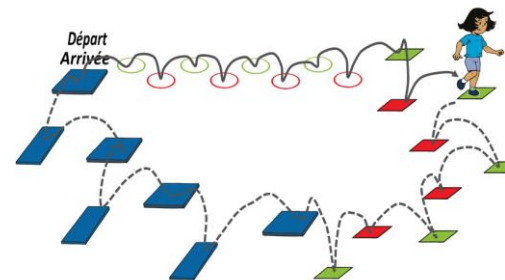


## Le code couleur



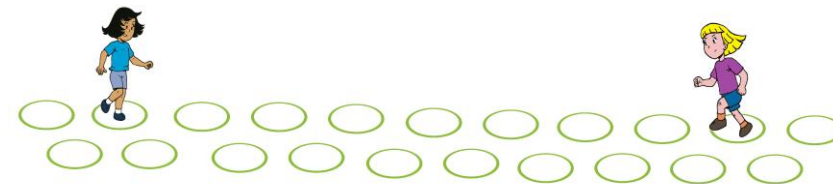
**Critère de réalisation :** je rebondis en respectant le code couleur

## De plus en plus écartés



**Critère de réalisation :** je rebondis en respectant l'alternance des cloches.

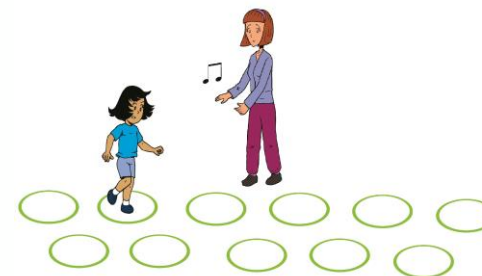
## Mange cerceaux



**Consigne :** au signal de départ, j'essaie d'aller le plus loin possible en rebonds latéraux. Le gagnant est celui qui a effectué le plus long parcours.

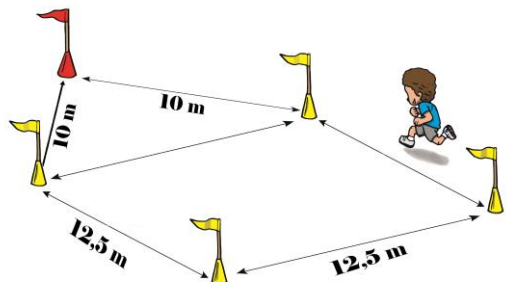
**Critère de réalisation :** je rebondis le plus vite possible.

## En rythme



**Critère de réalisation :** je suis le rythme tapé.

### Le parcours récup



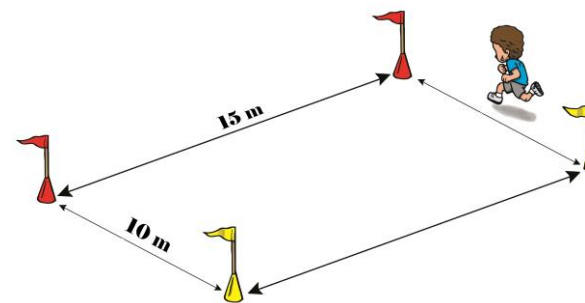
**Consigne :** pour récupérer je quitte le parcours.

**Critère de réalisation :** je gère ma récupération dans la zone prévue.

## SE DÉPLACER

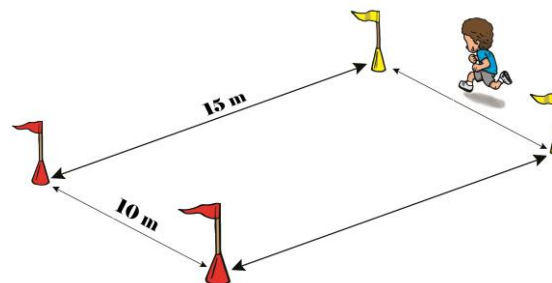
**Parcours naturels**  
Courir le plus vite possible dans la durée

### Récup longue



**Critère de réalisation :** je gère ma récupération dans la zone prévue.

### Récup courte

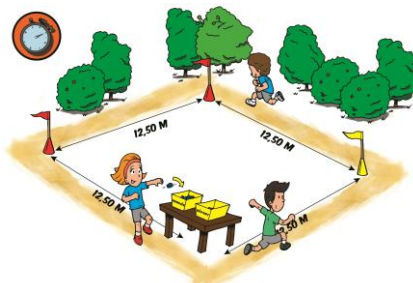


**Critère de réalisation :** je gère ma récupération dans la zone prévue.

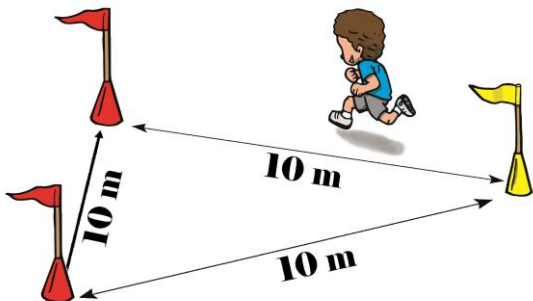
Plus difficile

Plus facile

### #26 Les jalons rouges

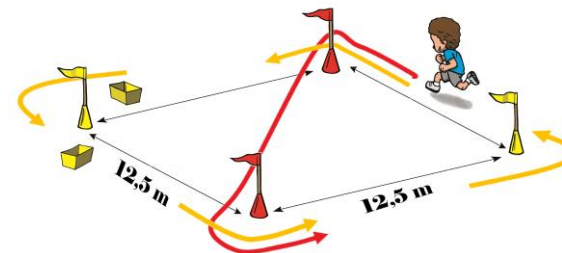


### Plus court



**Critère de réalisation :** je gère ma récupération dans la zone prévue.

### La diagonale



**Consigne :** je prends la diagonale quand je veux récupérer mais je ne comptabilise pas de points ou de tours.

**Critère de réalisation :** je gère ma récupération dans la zone prévue.

L'obstacle

**Consignes :** je me déplace de face en trotinant.

**Critère de réalisation :** à la réception de l'obstacle, je respecte le rythme final d'éjection tap (pied D), tap (pied G)-pousse (éjection).

PROJETER

Éjecter par un repoussé

Rythmer la pose des 2 derniers appuis

Gauche !!! droite-gauche

**Consigne :** je me déplace et je pose l'antépénultième appui G sur le tapis.

**Critère de réalisation :** je respecte le rythme final d'éjection tap (pied D), tap (pied G)-pousse (éjection).

Droite-gauche

**Consigne :** je me déplace en respectant le rythme pose pied D puis pied G après chaque obstacle.

**Critère de réalisation** je respecte le rythme final d'éjection tap (pied D), tap (pied G)-pousse (éjection).

Les dalles

**Consigne :** je pose mes pieds en fonction de la couleur des dalles.

**Critère de réalisation :** je respecte le rythme final d'éjection tap (pied D dalle jaune), tap (pied G dalle rouge)-pousse (éjection).

Le « tac-tic »

**Consigne :** je me déplace en énonçant le rythme « tic-tac ». J'amplifie la pose de l'antépénultième appui G par « Hop ».

**Critère de réalisation :** je respecte le rythme final d'éjection en énonçant hop (pied G), tac (pied D)-tic (pied G).



### L'obstacle



**Consigne** : je prends un pas d'élan pour franchir le petit obstacle. Je lance dès que je me réceptionne sur le tapis

**Critère de réalisation** : je respecte le rythme tap tap-vortex.

## PROJETER

**Éjecter par un repoussé**  
Rythmer la pose des 2 derniers appuis

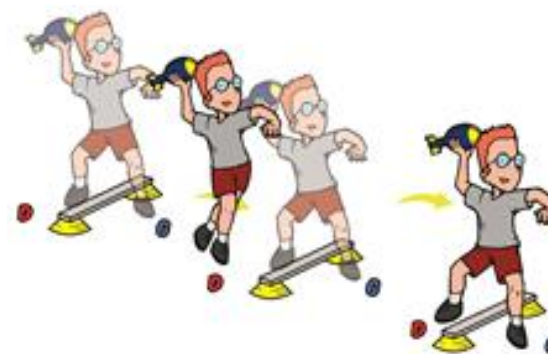
### Cloche-pied



**Consigne** : je me déplace à cloche-pied (droit pour un droitier) et je déclenche mon lancer quand je suis à cheval sur la latte.

**Critère de réalisation** : au moment du lancer, je respecte le rythme tap tap-vortex.

### Le bon rythme



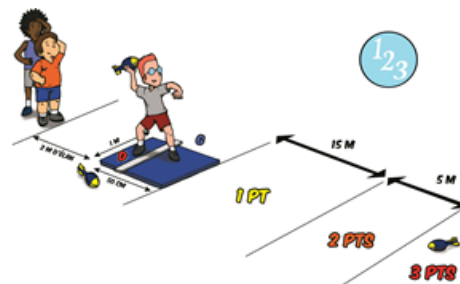
**Consigne** : j'effectue un droit/gauche inter-obstacle et mon rythme d'élan est d G, d G, d G (pour un lanceur droitier).

**Critère de réalisation** : au moment du lancer, je respecte le rythme tap tap-vortex.

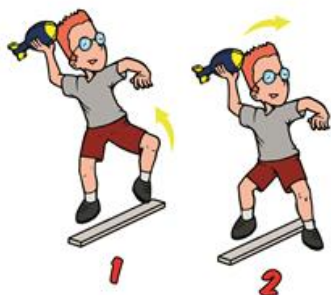
Plus difficile

Plus facile

### #28 Tap tap-fouette



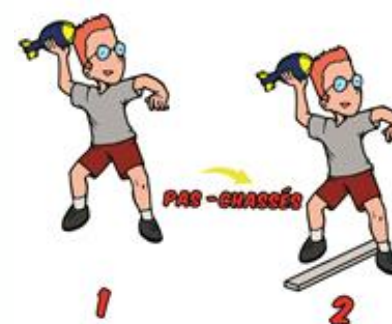
### Le héron



**Consigne** : de profil en équilibre sur mon pied droit (lanceur droitier).

**Critère de réalisation** : je respecte le rythme tap-vortex.

### Pas chassés

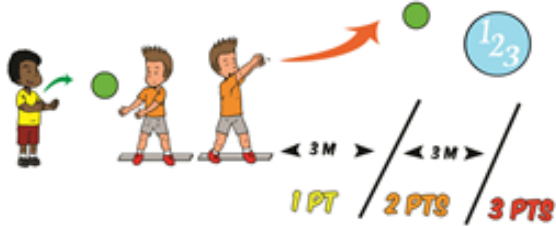


**Consigne** : je me déplace à pas chassés et je déclenche mon lancer quand je suis à cheval sur la latte.

**Critère de réalisation** : au moment du lancer, je respecte le rythme tap tap-vortex.



### Rattrapé éjecté



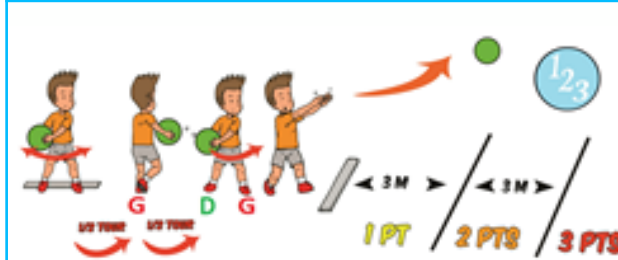
**Consigne :** je rattrape le medecine-ball et je l'éjecte.

**Critère de réalisation :** je conserve les 2 talons sur la latte.

## PROJETER

**Éjecter par une torsion**  
Rythmer une éjection de profil en torsion/détorsion

### La volte



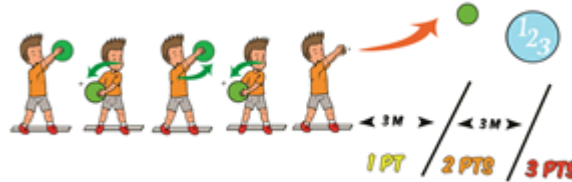
**Consigne :** après un balancé en aller-retour, je pivote sur 2 demi-tours et j'éjecte.

**Critère de réalisation :** sur le dernier pivot, je respecte le rythme pose pied D, pied G-éjection.

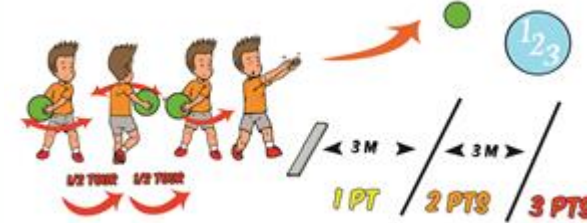
Plus difficile

Plus facile

### #29 Balance balance-catapulte



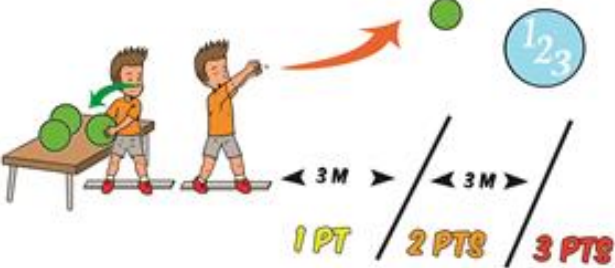
### Balancés et demi-tours



**Consigne :** après un balancé en aller-retour, je pivote. Je réalise 2 fois cet enchaînement et j'éjecte le medecine-ball.

**Critère de réalisation :** sur le dernier pivot, je respecte le rythme pose pied D, pied G-éjection.

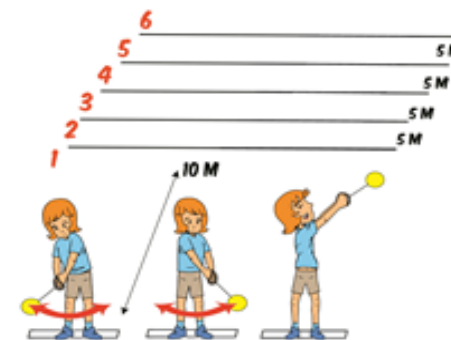
### Sur la table



**Consigne :** je prends les projectiles sur la table et je l'éjecte.

**Critère de réalisation :** je conserve les 2 talons sur la latte.

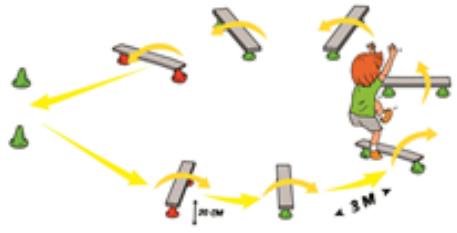
### La ballonde (ou marteau d'initiation)



**Consigne :** j'effectue 3 balancés en aller-retour puis j'éjecte la ballonde.

**Critère de réalisation :** je conserve les bras tendus et les talons restent sur la latte.

### Cloche en cercle



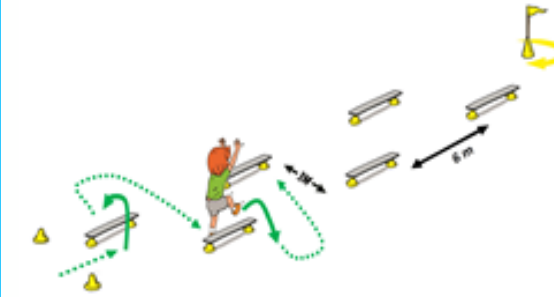
**Variable :** tourner dans un sens puis dans l'autre.

**Critère de réalisation :** je vais le plus vite possible en franchissant les obstacles par un cloche-pied.

## SE PROJETER

**Parcours d'impulsion**  
Impulser à cloche pied sur un parcours rectiligne

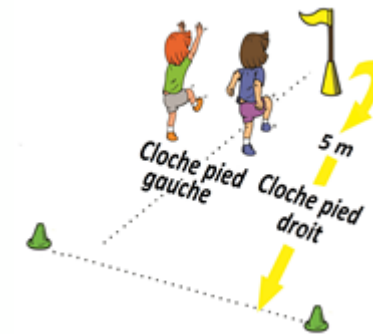
### Cloche latéral



**Consigne :** je réalise le parcours en cloche à l'aller et au retour.

**Critère de réalisation :** je vais le plus vite possible en franchissant les obstacles par un cloche-pied.

### Défi cloche

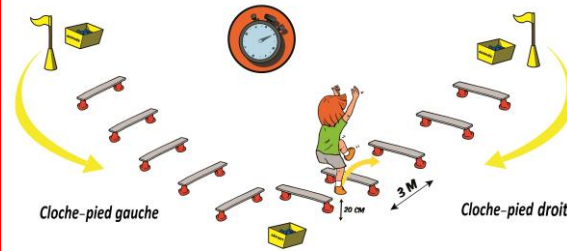


**Critère de réalisation :** je vais le plus vite en cloche-pied pour arriver le premier.

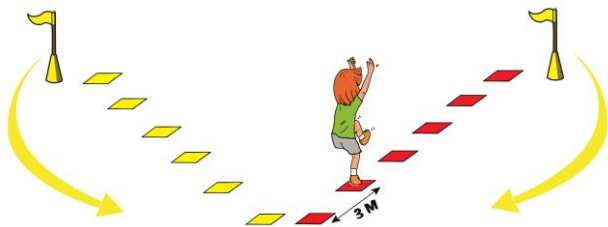
Plus difficile

Plus facile

### #30 Le grand V



### A plat



**Critère de réalisation :** je vais le plus vite possible en ne réalisant qu'un rebond sur chaque dalle.

### A contre-sens



**Consigne :** départ du tapis dos à dos, les enfants font les 4 côtés du carré en suivant les consignes.

**Critère de réalisation :** je vais le plus vite possible pour arriver en premier.

### Perche obstacle



**Consigne** : debout sur le banc, je saute pour me réceptionner derrière le pain de mousse.

**Critère de réalisation** : je ne renverse pas le pain de mousse.

## PROJETER

**S'envoler grâce à un matériel**  
Se suspendre pour aller loin

### Perche assis



**Consigne** : debout sur le banc, je saute pour m'asseoir sur le tapis

**Critère de réalisation** : je viens m'asseoir sur le tapis et je stabilise ma posture.

### Perche fente avant



**Consigne** : debout sur le banc, je saute pour me réceptionner en fente sur le tapis.

**Critère de réalisation** : je me réceptionne en fente avant et je stabilise ma posture.

### Perche vers le haut



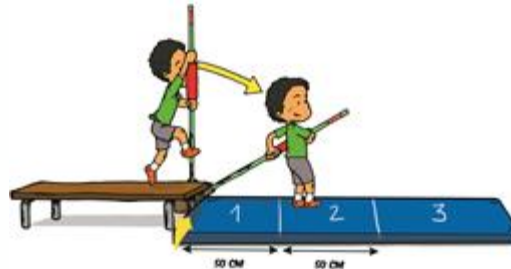
**Consigne** : je prends 4 pas d'élan, je bloque ma perche dans le tapis et je saute. Possibilité de prendre, pour la main haute, 1 à 3 mains de plus.

**Critère de réalisation** : je me réceptionne debout sur le tapis et je stabilise ma posture.

Plus difficile

Plus facile

### #31 Perche banc



Bras allongé vers le haut, perche tenue verticalement, je place ma main le plus haut possible. Cette main lors du saut ne bouge pas. A la réception, je conserve mes 2 mains sur la perche.

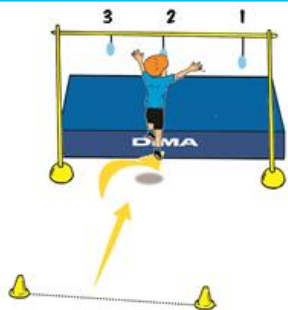
### Tape-perche



**Consigne** : debout sur le plinth, je saute sur le tapis pour venir taper le pain de mousse avec ma perche.

**Critère de réalisation** : je tape le pain de mousse en tenant ma perche à 2 mains.

### Réception tapis

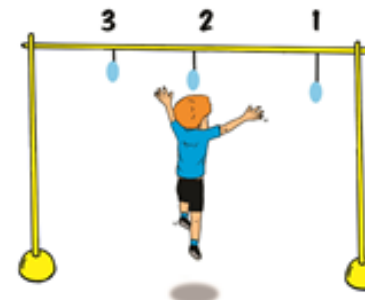


**Critère de réalisation :** je me réceptionne assis sur le tapis et je stabilise ma posture.

## SE PROJETER

**S'envoler par ses propres moyens**  
S'équilibrer durant le vol généré par un élan rectiligne

### Détente verticale à 2 pieds



**Consigne :** je suis sous la cible.

**Critère de réalisation :** j'impulse sans élan à 2 pieds pour toucher la cible avec la tête.

### Réception pied d'impulsion

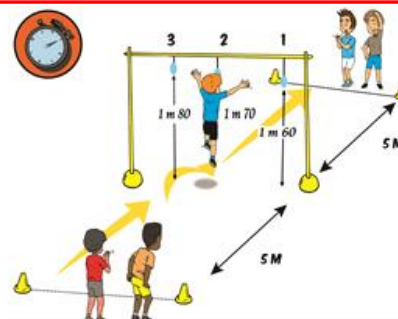


**Critère de réalisation :** je me réceptionne sur le pied d'impulsion et je stabilise ma posture.

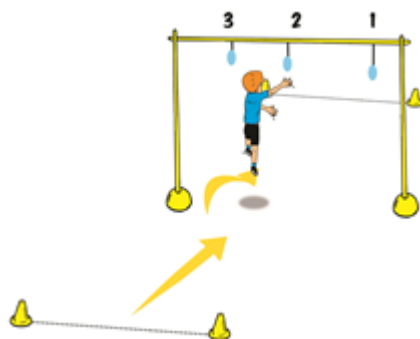
Plus difficile

Plus facile

### #32 Coup de tête

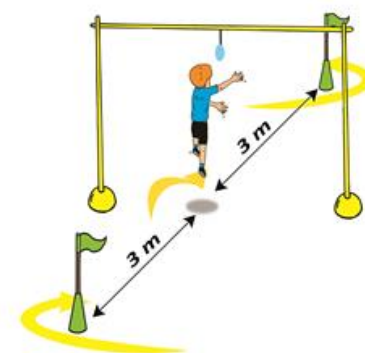


### Touche-main



**Critère de réalisation :** je me réceptionne équilibré pour continuer ma course.

### Relais sauts



**Consigne :** choisir la hauteur moyenne.

**Critère de réalisation :** je touche le maximum de fois avec la tête durant les 30''.



### La croix cloche



**Consigne :** je réalise l'enchaînement sur un puis sur l'autre pied.

**Critère de réalisation :** je respecte le rythme de l'enchaînement.

## SE PROJETER

Rebondir en rythme  
Rythmer un rebond vertical

Plus difficile

Plus facile

### #33 La croix



### La petite croix



**Consigne :** départ 2 pieds au centre, 1 cloche-pied gauche devant, 2 pieds au centre, 1 cloche-pied droit en arrière et ainsi de suite.

**Critère de réalisation :** je respecte le rythme de l'enchaînement.

### La grande croix



**Consigne :** départ 2 pieds au centre, 2 cloche-pieds G (les retours au centre se font en arrière et de la même façon), 2 cloche-pieds G sur le côté droit, 2 cloches-pied D en arrière et sur le côté gauche

**Critère de réalisation :** je respecte le rythme de l'enchaînement.

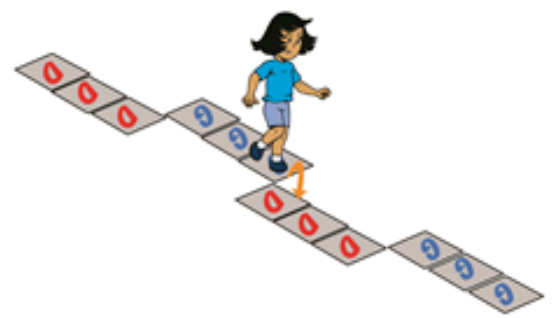
### La croix séparée



**Consigne :** je réalise la 1<sup>re</sup> bande en arrière et en avant puis je la 2<sup>e</sup> bande de droite à gauche et inversement.

**Critère de réalisation :** je respecte le rythme de l'enchaînement.

### La croix déroulée



**Consigne :** j'alterne 3 cloche-pieds droits et 3 cloche-pieds gauches.

**Critère de réalisation :** je respecte l'alternance des cloches et le rythme de l'enchaînement.

### A 2 cordes



**Critère de réalisation :**  
nous réalisons une série  
de 10 rebonds sans  
interruption.

## SE PROJETER

**Rebondir avec un matériel**  
Coordonner des rebonds verticaux  
avec un matériel et sans déplacement

### Sur 1 pied



**Critère de réalisation :** je  
réalise une série de 10  
rebonds sans interruption.

**Variante :** avec  
changement de pied.

### En tournant



**Consigne :** je tourne d'1/4  
de tour lors de chaque  
rebond.

**Critère de réalisation :** je  
n'interromps pas la rotation  
de la corde.

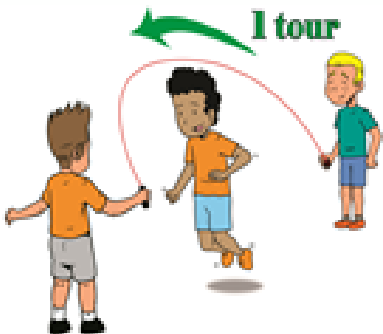
Plus difficile

Plus facile

### #34 Coupe-jarret

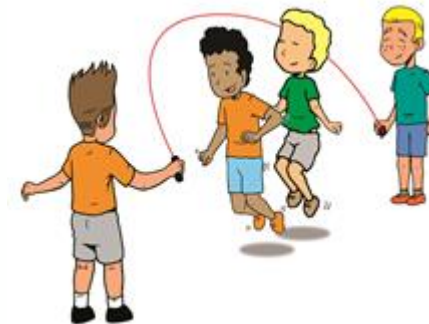


### A mon rythme



**Critère de réalisation :** je  
rebondis sur 1 tour puis je  
m'arrête. J'enchaîne les  
rebonds sur 2 tours, puis  
j'essaie sur 3 tours, etc.

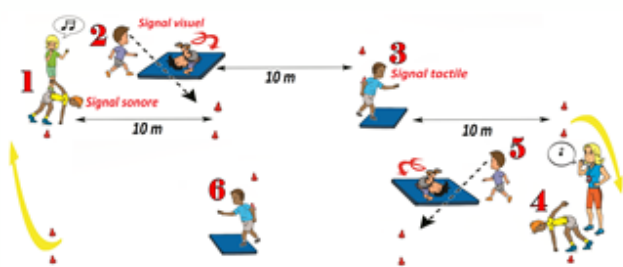
### A plusieurs



**Critère de réalisation :**  
nous réalisons une série de  
10 rebonds sans  
interruption.

**Variante :** à 2 sauteurs,  
puis 3, etc.

### Un signal par position de départ



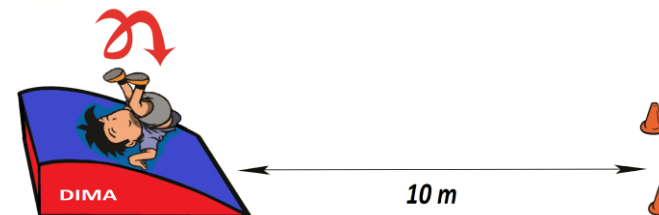
**Consigne :**  
l'équipe de 6  
coureurs réalise 4  
tours.

**Critère de  
réalisation :** je  
respecte la  
position et le  
signal de départ.

## SE DÉPLACER

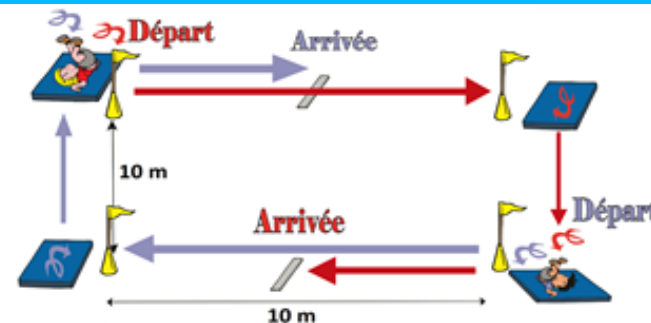
**Parcours plats**  
Accélérer à partir d'un départ en  
mouvement

### Roule plus vite



**Critère de  
réalisation :** je  
me réceptionne  
de la roulade  
avec les pieds  
décalés.

### La poursuite

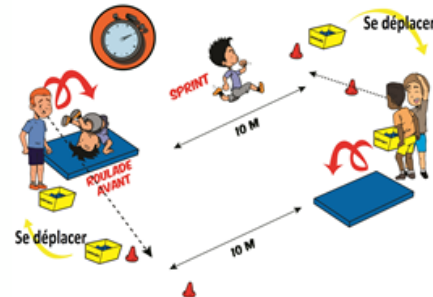


**Critère de  
réalisation :**  
j'essaie d'arriver  
en premier.

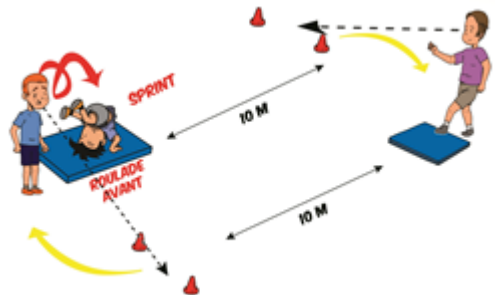
Plus difficile

Plus facile

### #35 Roule et sprinte



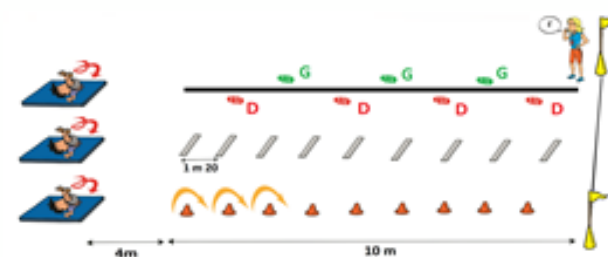
### Départs roulés et debout



**Consigne :** j'alterne des  
départs en mouvement et  
en statique.

**Critère de réalisation :** sur  
le départ debout pieds  
décalés, je prends la  
posture pied gauche  
devant, bras droit ou  
l'inverse.

### Les défis

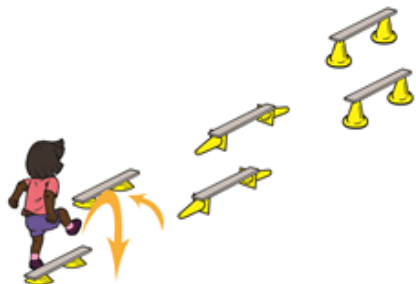


**Consigne :** défi sur les  
parcours (course en posant  
les pieds de chaque côté de  
la ligne, parcours latté et  
avec petits plots). Le  
gagnant marque 1 point, le  
2<sup>e</sup> 2pts, etc. Sur les 3  
manches, marquer le moins  
de points possibles.

**Variantes :** départ debout  
ou trépied, signal sonore,  
tactile ou visuel.

**Critère de réalisation :** je me réceptionne de la roulade avec les pieds décalés.

### Plus haut



**Consigne :** je franchis latéralement des obstacles de plus en plus hauts.

**Critère de réalisation :** je franchis les obstacles avec la jambe du côté de l'obstacle.

## SE DÉPLACER

**Parcours slaloms et circulaires**  
Franchir latéralement en courant vite

### Les pas croisés

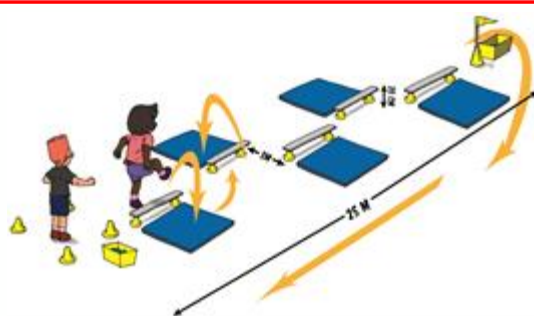


**Critère de réalisation :** je me déplace de profil en croisant mes appuis.

Plus difficile

Plus facile

### #36 Le franchissement ciseau



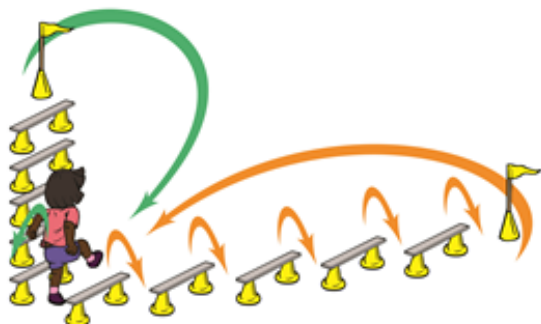
### Step à l'unisson



**Consigne :** départ au centre du tapis, je rebondis pieds joints selon l'enchaînement : à droite, au milieu, à gauche, au milieu, à droite et ainsi de suite.

**Critère de réalisation :** nous rebondissons pieds joints en même temps.

### Le « V »



**Consigne :** je franchis latéralement les obstacles à droite puis je reviens au centre et je franchis les obstacles à gauche.

**Critère de réalisation :** je franchis les obstacles avec la jambe du côté de l'obstacle.

### Le record du monde

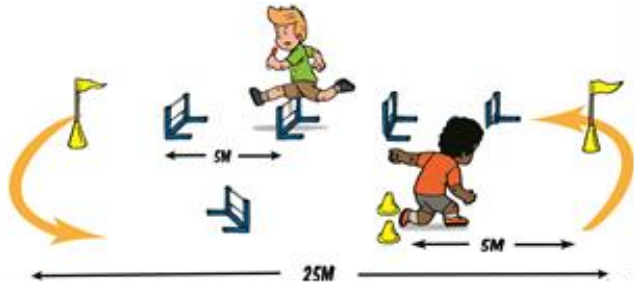


**Consigne :** je franchis avec la jambe du côté de l'obstacle le plus de fois possible.  
Durée : 20 à 30".

**Critère de réalisation :** je franchis le plus de fois possible sans faire tomber la latte.



### La transmission accélérée



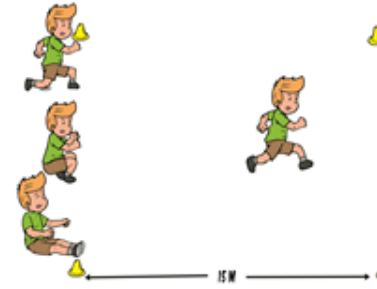
**Consigne :** je réalise le parcours le plus vite possible.

**Critère de réalisation :** le témoin est toujours en mouvement.

## SE DÉPLACER

**Parcours de haies**  
Courir vite avec et sans obstacles

### La course de vitesse



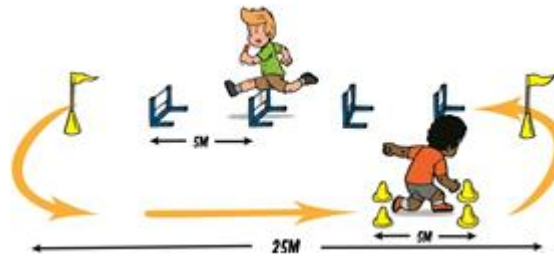
**Consigne :** variation des positions de départ (accroupi, à genoux, assis au sol, etc..) et des signaux de départ (sonores, visuels).

**Critère de réalisation :** je conserve ma trajectoire de course pour arriver le premier.

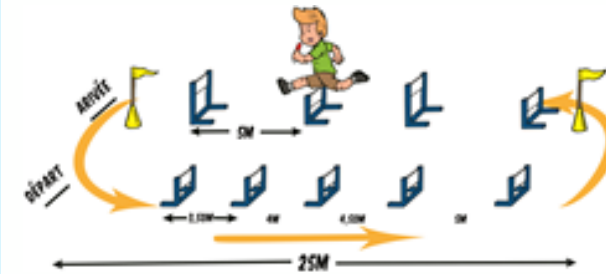
Plus difficile

Plus facile

### #37 Relais haies transmission lancée



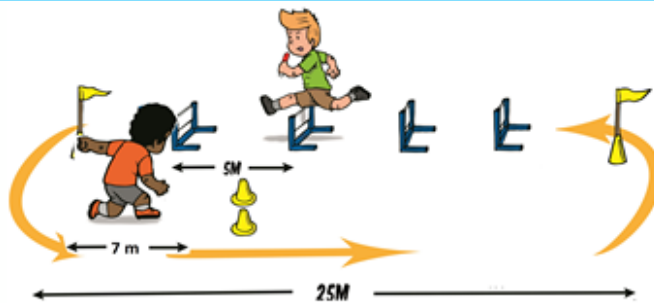
### Les haies différentes



**Consigne :** je franchis tous les obstacles sur un tour.

**Critère de réalisation :** je réalise le parcours en courant plus vite possible.

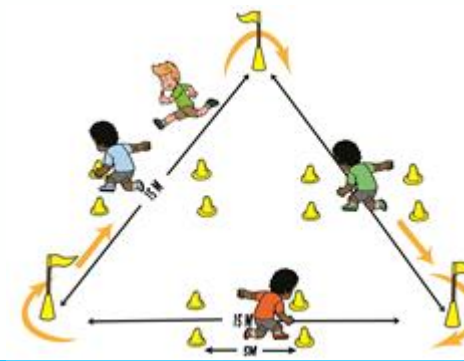
### La transmission ralentie



**Consigne :** je réalise le parcours le plus vite possible.

**Critère de réalisation :** le témoin est toujours en mouvement.

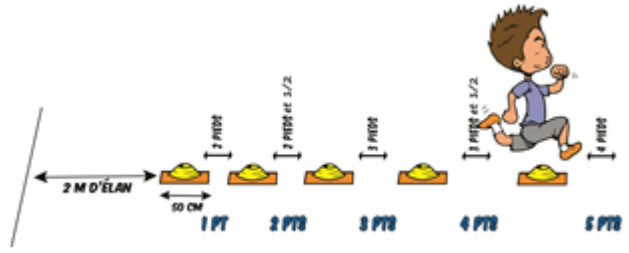
### Le relais triangle



**Consigne :** je cours le plus vite possible pour transmettre le témoin (les bases de transmission sont plus ou moins éloignées des jalons pour moduler la vitesse).

**Critère de réalisation :** le plus grand nombre de transmissions possible.  
Durée : 45".

### Le super géant



**Consigne :** je pose un seul appui entre les obstacles.

**Critère de réalisation :** je n'empiète pas sur les obstacles.

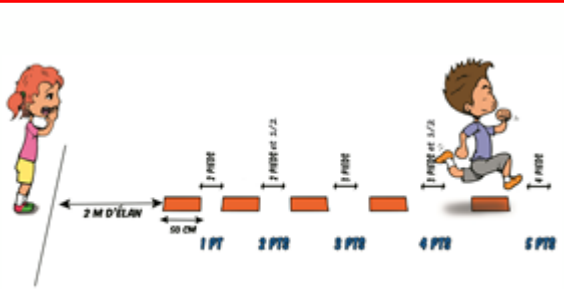
## SE DÉPLACER

**Parcours lattes ou tapis**  
Dérouler le pied pour aller de plus en plus loin

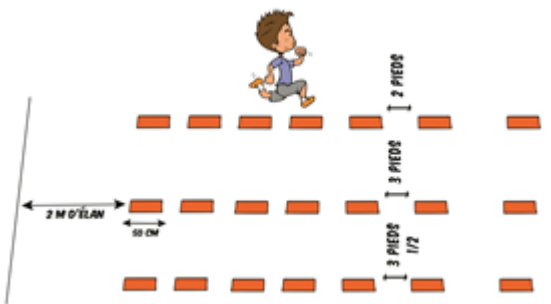
Plus difficile

Plus facile

### #38 Pas de géant



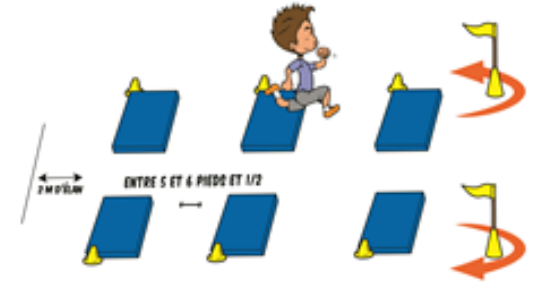
### Les différents parcours



**Consigne :** je teste les différents parcours.

**Critère de réalisation :** je n'empiète pas sur les obstacles.

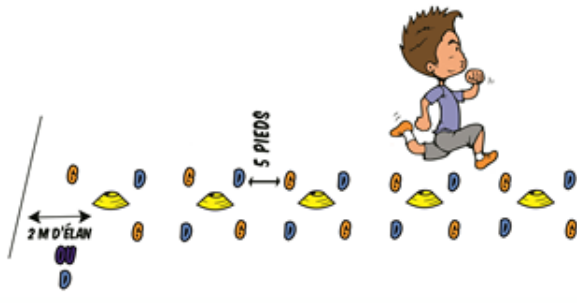
### Du bon côté



**Consigne :** les intervalles étant aléatoires, j'impulse avec le pied qui est du côté du plot.

**Critère de réalisation :** j'impulse avec le bon pied.

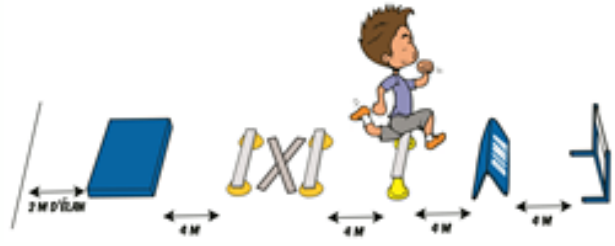
### « Hop 2 »



**Consigne :** je fais 2 appuis pour réaliser des foulées de géants au-dessus des coupelles.

**Critère de réalisation :** je répète l'enchaînement 2 appuis suivi d'une impulsion.

### De plus en plus hauts



**Consignes :** je franchis les obstacles de plus en plus hauts.

**Critère de réalisation :** je n'empiète pas ou je ne renverse pas les obstacles.

### Petite récup



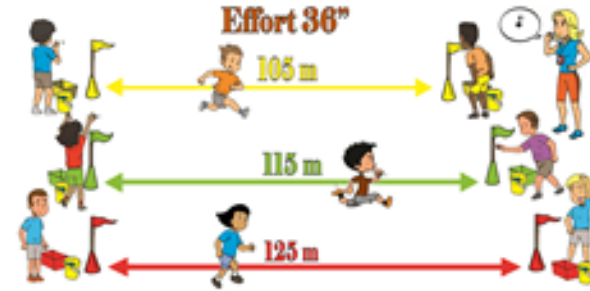
**Consigne :** je répète la distance choisie (36'' aller, 36'' retour, 36'' récup, etc.).

**Critère de réalisation :** j'essaie d'accumuler le plus de bouchons possibles.

## SE DÉPLACER

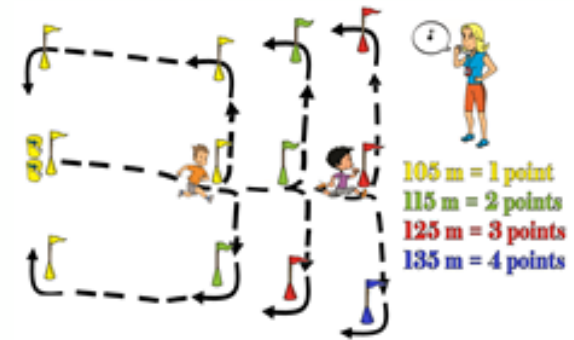
**Parcours naturels**  
Adapter sa vitesse en fonction de la distance

### En relais



**Critère de réalisation :** pour marquer un point, nous devons réaliser la distance en 36''.

### Au choix



**Consigne :** je dois réaliser chaque côté du parcours carré en 36''. Je récupère 36'' à la base de départ.

**Critère de réalisation :** je réalise chaque côté du parcours en 36'' sinon je ne gagne pas de points.

Plus difficile

Plus facile

### #39 La course au temps



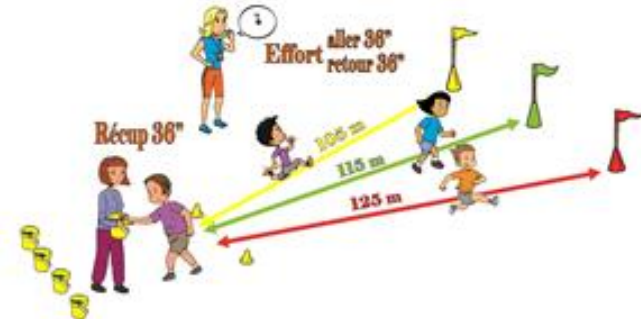
### Selon ma distance



**Consigne :** je répète la distance choisie (36'' aller, 36'' retour, 36'' récup, etc.).

**Critère de réalisation :** j'essaie d'accumuler le plus de bouchons possibles.

### Le hasard



**Consigne :** je pioche une couleur de bouchon au hasard.

**Critère de réalisation :** je réalise les parcours en 36''.