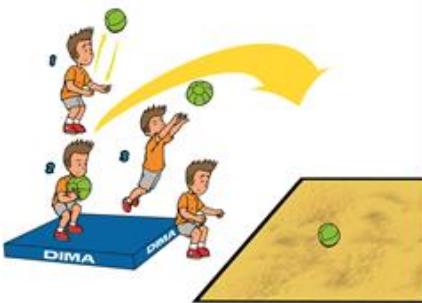


Rattrape-lance



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 côté à côté.

PROJETER

Éjecter par un repoussé

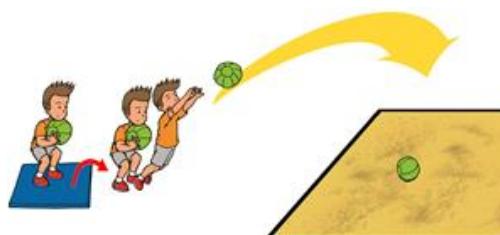
Déclencher le lancer à partir des jambes

Plus difficile
Plus facile

#1 Pousse pousse debout



Touche-pousse



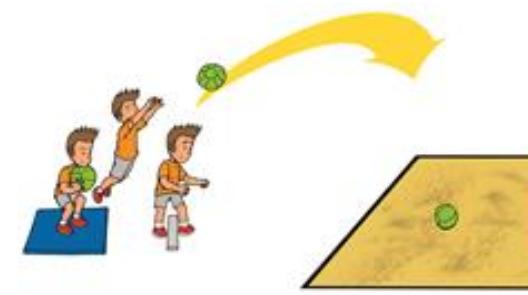
Consigne : je réalise une extension vers l'avant et je lance dès la réception au sol.

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

Éjecter par un repoussé

Déclencher le lancer à partir des jambes

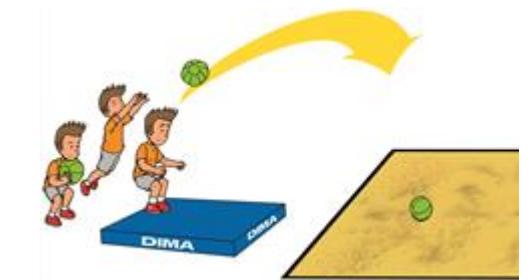
A cheval



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 côté à côté.

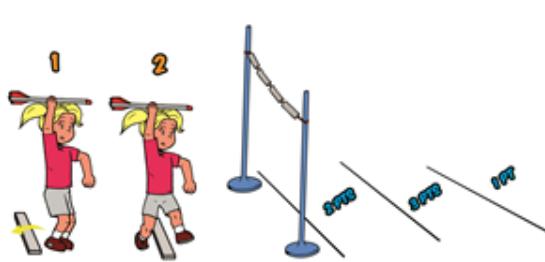
A partir du sol



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 côté à côté.

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.

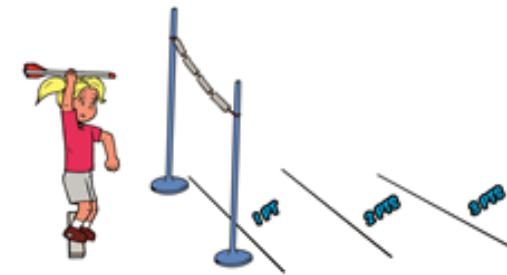
Critère de réalisation : je conserve mes 2 pieds de chaque côté de la latte au moment du lancer.

PROJETER

Éjecter par un fouetté

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

Debout à une main



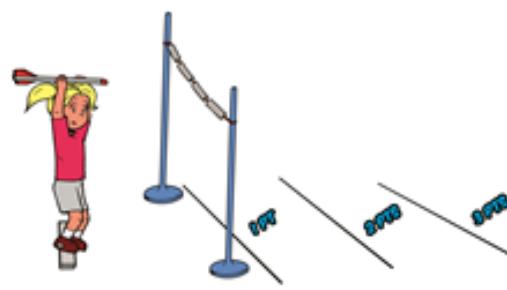
Consigne : je cache mes pieds avec mes genoux (genoux fléchis, bassin rétro versé).

Plus difficile
Plus facile

#2 Par-dessus les nuages

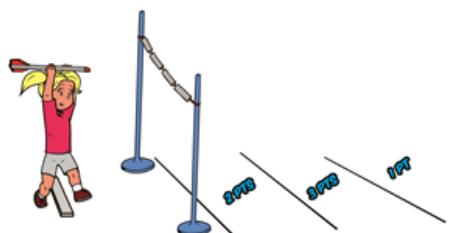


Debout à deux mains



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

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.

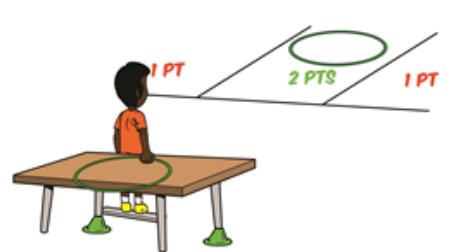
La bonne fenêtre



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.

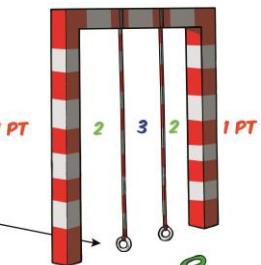
PROJETER

Éjecter par une torsion

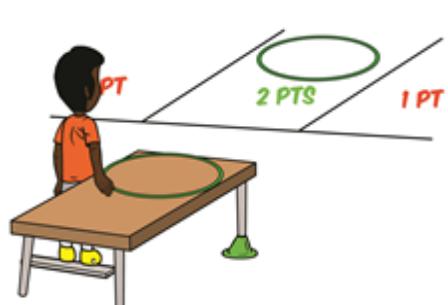
Ressentir les étirements du fouetté par une fixation du bas du corps

Plus difficile
Plus facile

#3 Catapulte aidée



Pousse-cerceau pieds joints

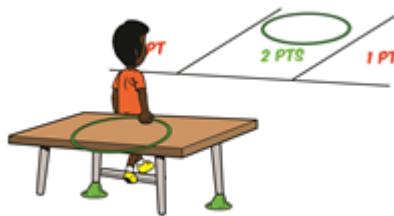


Consigne : Le cerceau sur la table est en arrière du lanceur. De face, talons sur la latte, main placée sur l'arrière du cerceau, je pousse le cerceau avec ma main.

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

Cerceaux plats de 35 cm de diamètre

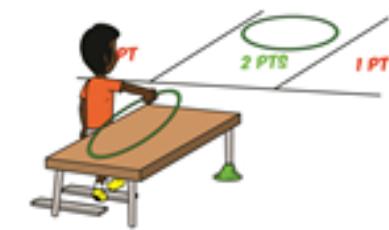
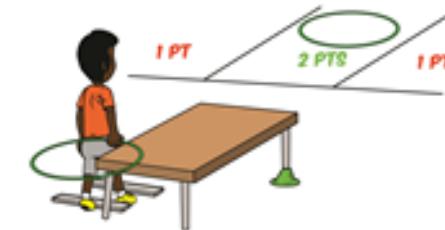
Tire-cerceau pieds décalés



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.

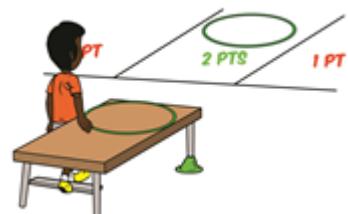
Tire-cerceau en mouvement



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

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

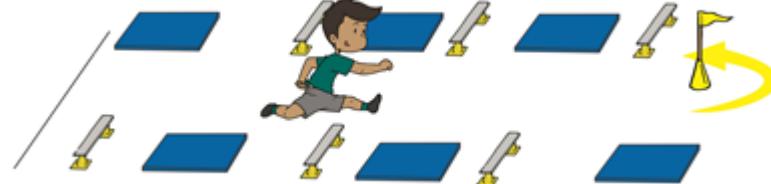
Pousse-cerceau pieds décalés



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



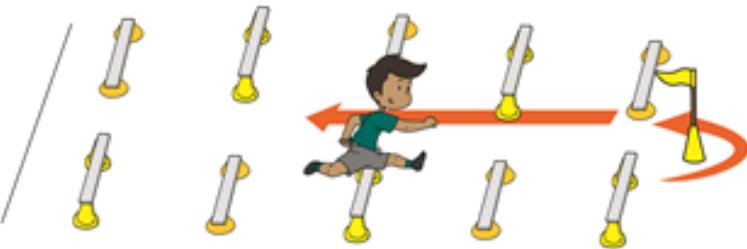
Critère de réalisation : je franchis tous les obstacles sans les renverser et sans poser le pied dans les zones obstacles.

SE PROJETER

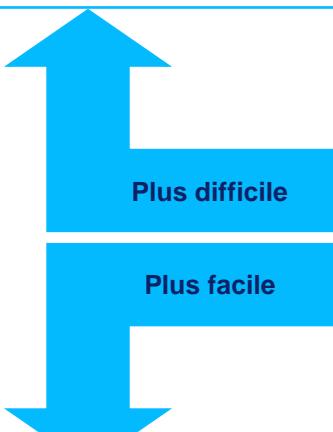
Parcours d'impulsion

Impulser selon des angles d'envol différents

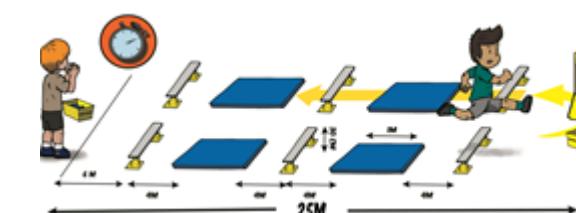
Obstacles hauts et bas



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



#4 Le parcours d'obstacles



Obstacles longs et courts



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

Mêmes intervalles



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

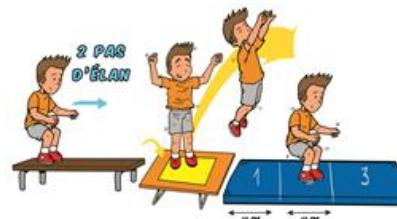
« tic » « tac »



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

Critère de réalisation : je superpose rythmes chanté et couru.

Elan-plouf-saute

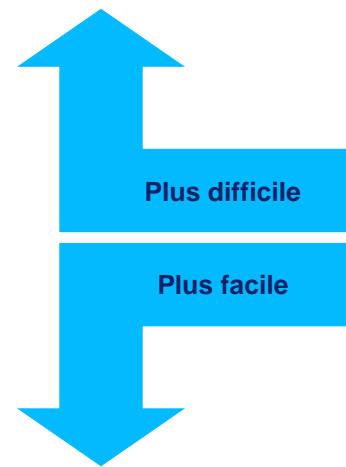


Consigne : à la suite des 2 pas d'élan sur le banc, je rebondis sur le trampoline pour sauter le plus loin possible.

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

SE PROJETER

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



#5 Trampoline debout



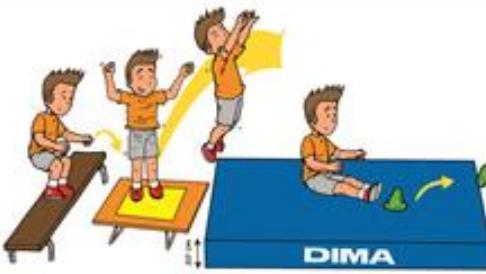
Plouf-plouf-saute



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 côté à côté.

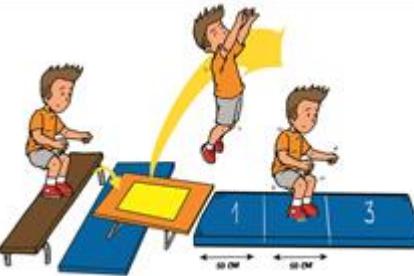
Chasse plot



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 côté à côté.

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.

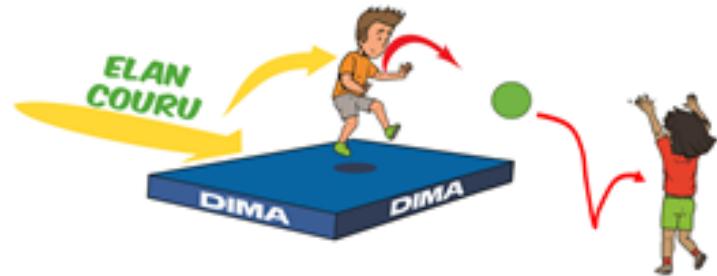
Critère de réalisation : je dois rattraper le ballon avant de me réceptionner.

SE PROJETER

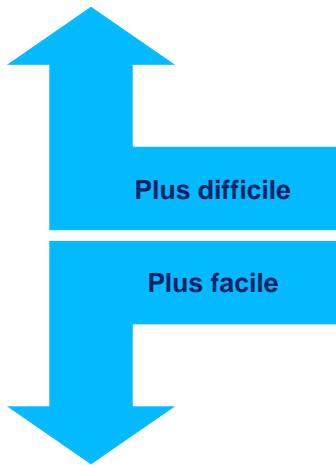
S'envoler par ses propres moyens

S'équilibrer durant le vol

Ballon rebond



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



#6 Ballon vole



Réception ballon



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

Ballon assis



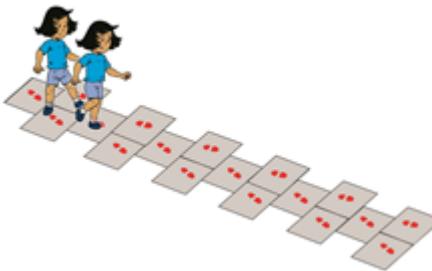
Critère de réalisation : je me réceptionne assis en tenant le ballon.

Ballon en haut



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

La marelle 1 - 2



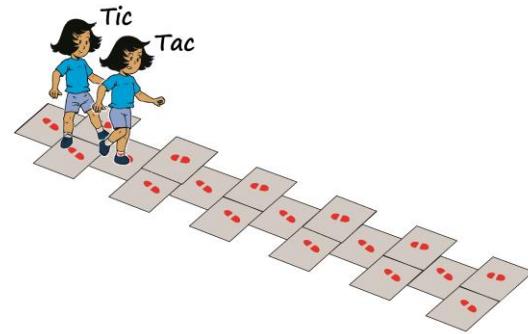
Critère de réalisation : je respecte l'enchaînement 1 pied / 2 pieds.

SE PROJETER

Rebondir en rythme

Rythmer un déplacement rebondi

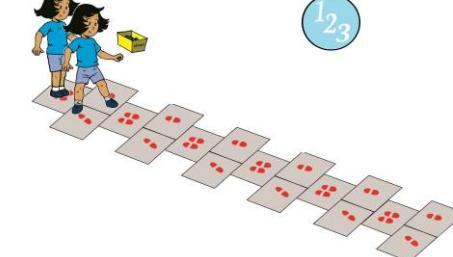
Marelle « tic - tac »



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

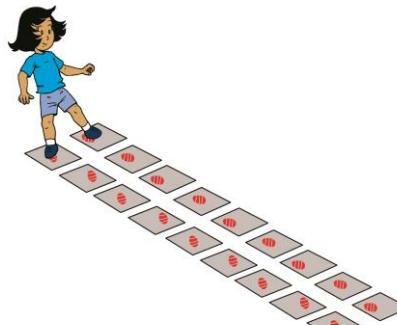
Plus difficile
Plus facile

#7 La marelle



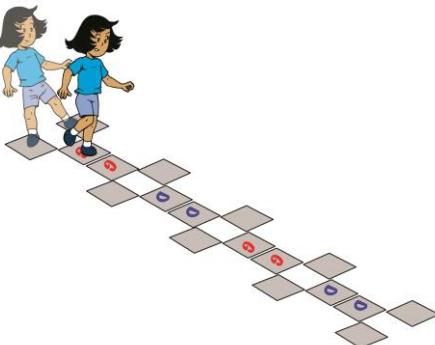
Critère de réalisation : je respecte l'enchaînement 2 pieds, cloche D/D, 2 pieds, cloche G/G, etc.

La marelle 2 - 2

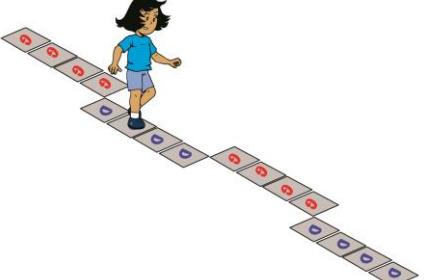


Critère de réalisation : je respecte l'enchaînement de rebonds à 2 pieds.

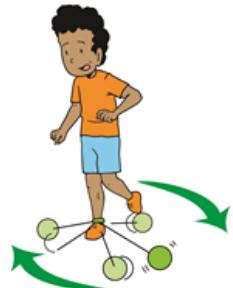
La marelle 1 - 1 - 2



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

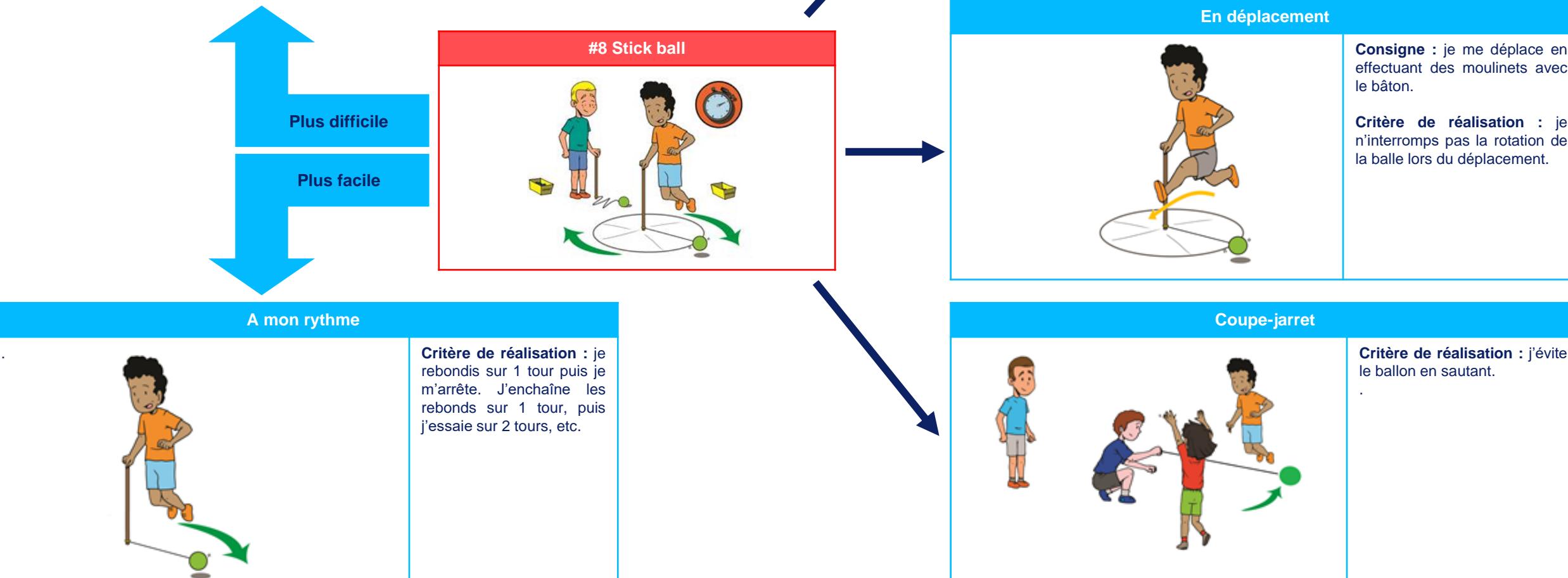


Critère de réalisation : je réalise une série de 10 rebonds sans interruption.

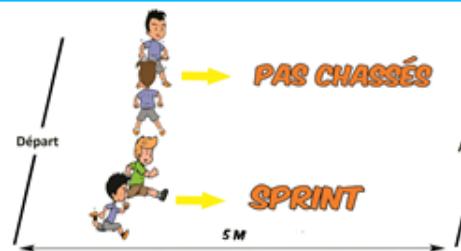
SE PROJETER

Rebondir avec un matériel

Coordonner des rebonds verticaux sans déplacement avec un matériel



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

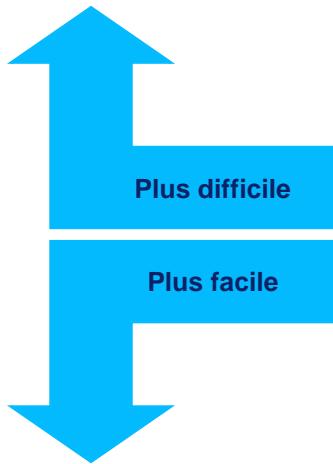
Parcours plats

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.



#9 Le carré

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.

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.

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.

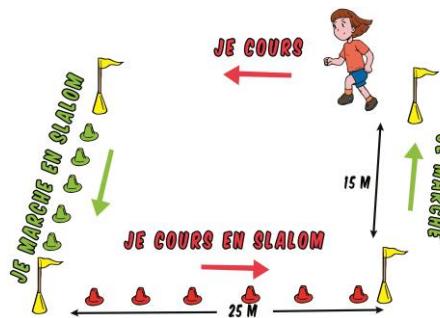
Critère de réalisation : je me déplace en avant ou en arrière en conservant une orientation de face.

La boîte de vitesses

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

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

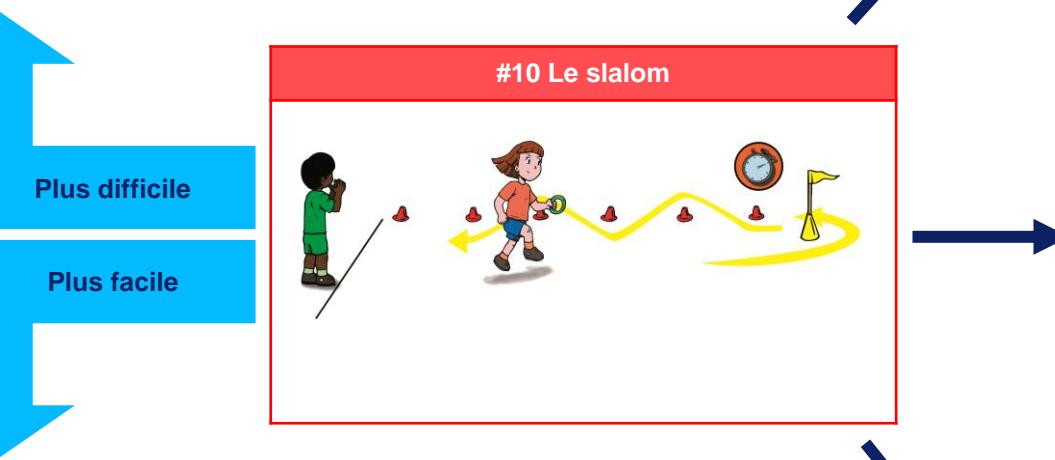
Le rectangle des slaloms



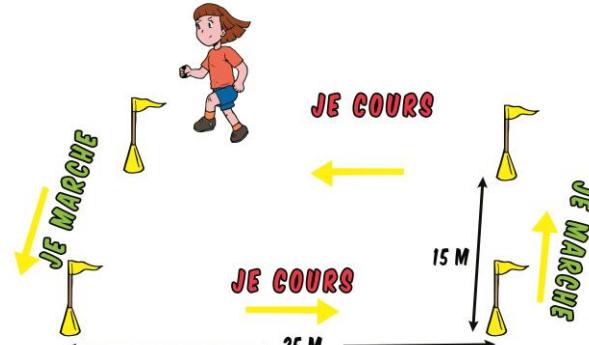
Consigne : je respecte les allures d'effort et les parcours imposés.

SE DÉPLACER

Parcours slaloms et circulaires Marcher vite

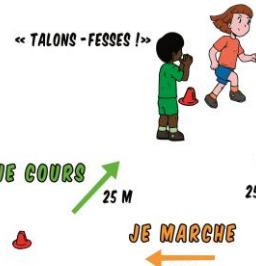


Le rectangle des allure



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

Le triangle du coureur

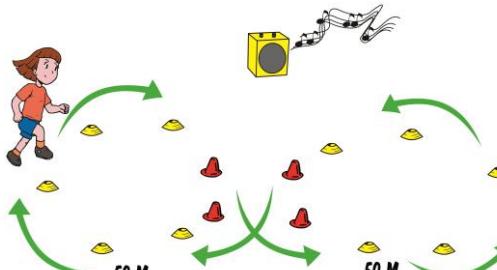


DÉPLACEMENT CONTRAINTE

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.

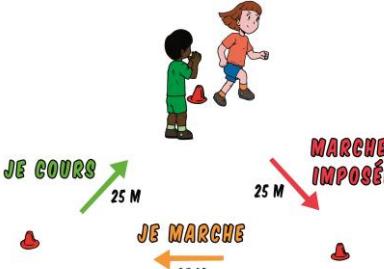
Les ailes des papillons



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.

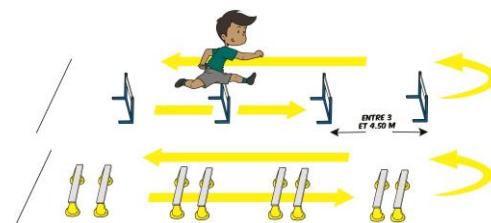
Le triangle du marcheur



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

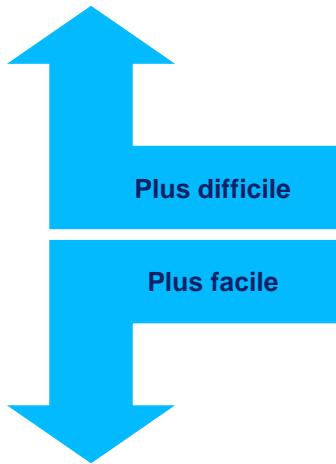


Consigne: j'effectue les parcours l'un après l'autre.

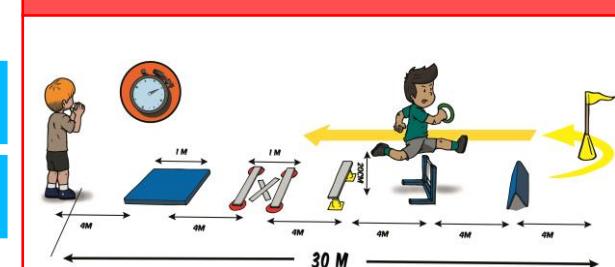
Critère de réalisation : je franchis avec ma jambe droite et ma jambe gauche.

SE DÉPLACER

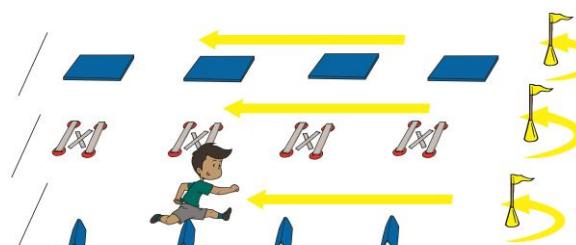
Parcours haies
Rythmer un déplacement couru



#11 Haies différentes



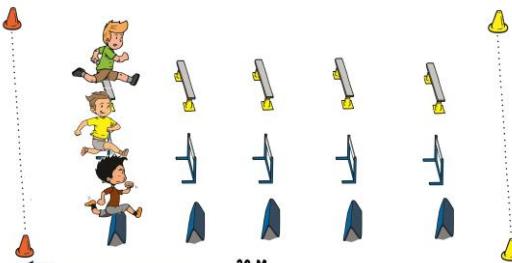
Les parcours identiques



Consigne : j'essaie les différents parcours.

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

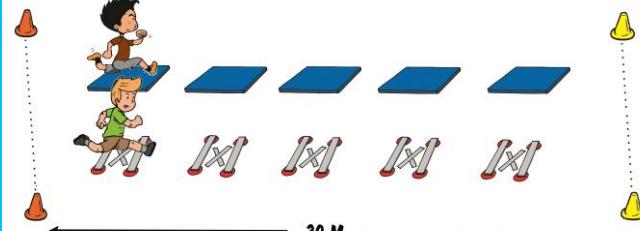
Duels haies hautes



Consigne : 3 manches avec changement de parcours.

Critère de réalisation : je gagne le duel.

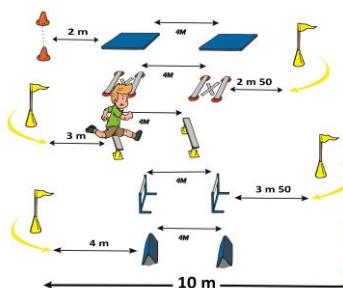
Duels haies longues



Consigne : 2 manches avec changement de parcours.

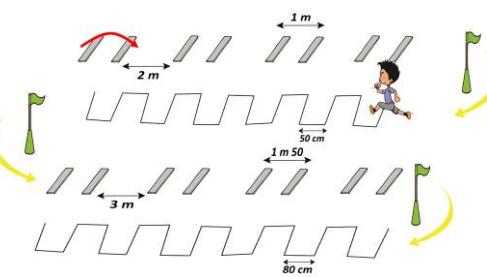
Critère de réalisation : je gagne le duel.

Accélérer sur l'obstacle



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

Parcours doublés



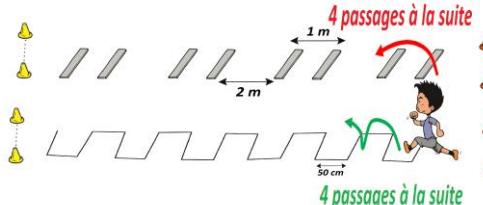
Critère de réalisation : je vais le plus vite possible en respectant les contraintes de bonds et de poses d'appuis.

SE DÉPLACER

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

Plus difficile
Plus facile

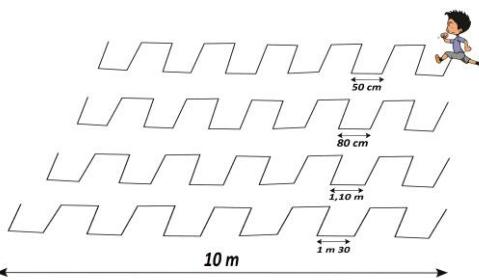
Parcours à la suite



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.

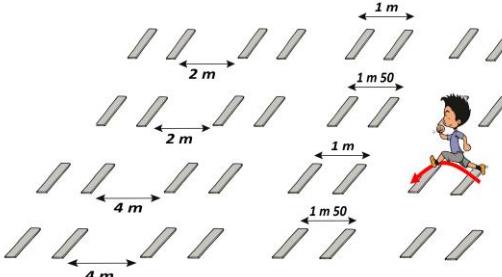
Les petits pas



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.

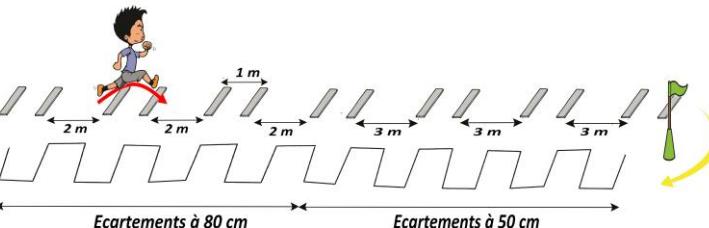
Les pas de géant



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

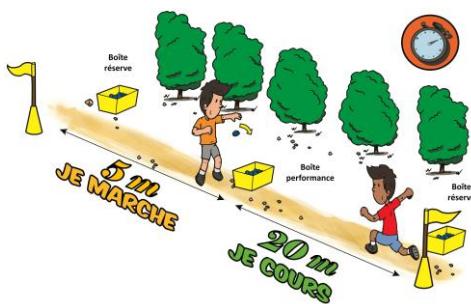
Critère de réalisation : je vais le plus vite possible en respectant les contraintes de bonds.

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



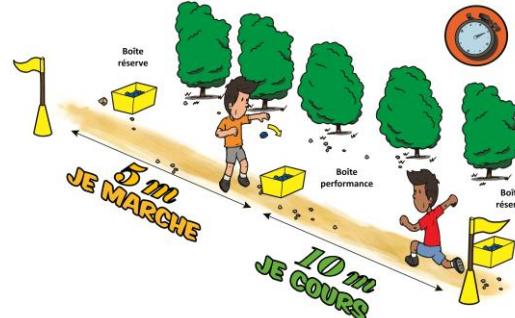
Critère de réalisation : je respecte les allures d'effort.

SE DÉPLACER

Parcours naturels
Produire un déplacement intermittent imposé

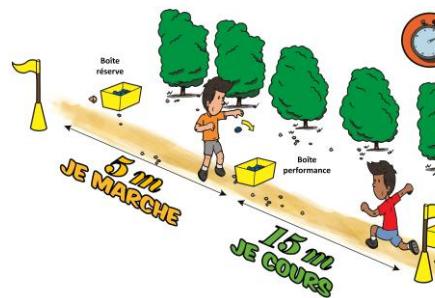
Plus difficile
Plus facile

Longue récup



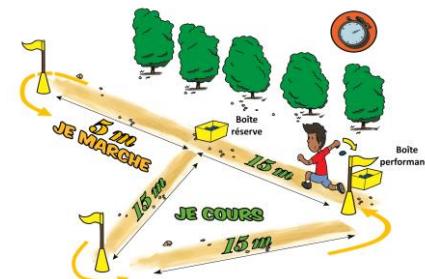
Critère de réalisation : je respecte les allures d'effort.

#13 Le déménageur



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

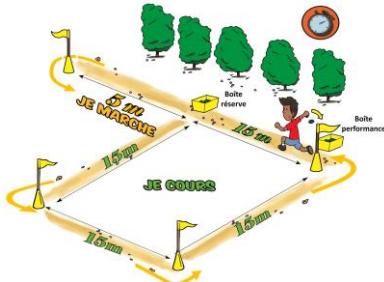
Le triangles



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

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

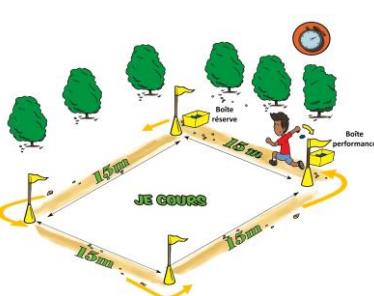
Le carré du coureur



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

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

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



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

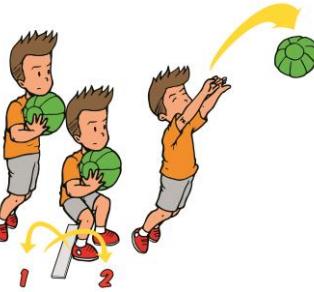
Consigne : grâce aux 2 rebonds en position semi-fléchie sur les tapis, je réalise une extension vers l'avant et le haut pour lancer le projectile au-dessus de l'élastique disposé à hauteur de tête.

PROJETER

Éjecter par un repoussé

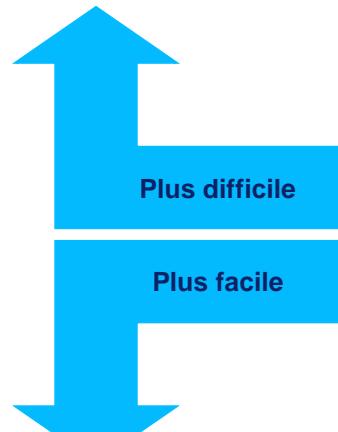
Déclencher un lancer de face à partir d'un mouvement de compression/extension

Pousse/arrière-pousse/avant

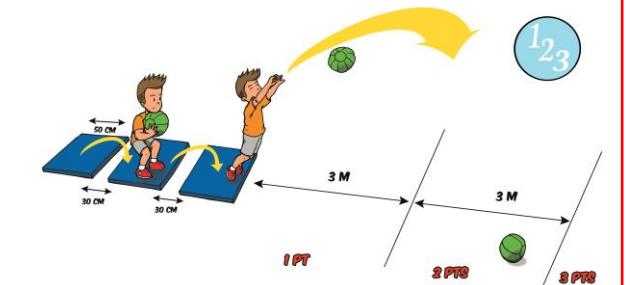


Consigne : je rebondis pieds joints en arrière de la latte puis en avant pour réaliser une flexion-extension vers l'avant et le haut.

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



#14 Grenouille pousse



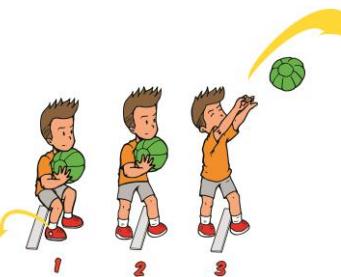
Pousse grenouille



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 côté à côté dans la zone tracée.

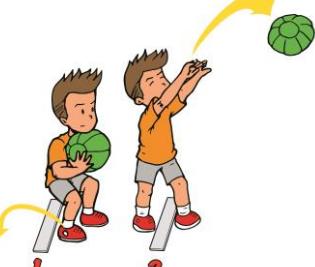
Rebond-pousse pieds décalés



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.

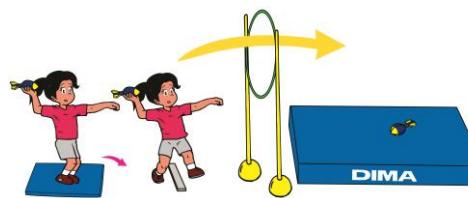
Recule pied-pousse



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



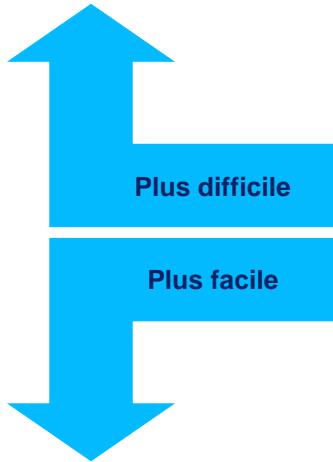
Consigne : je me réceptionne en posant les 2 pieds de chaque côté de la latte

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



15 L'île perdue

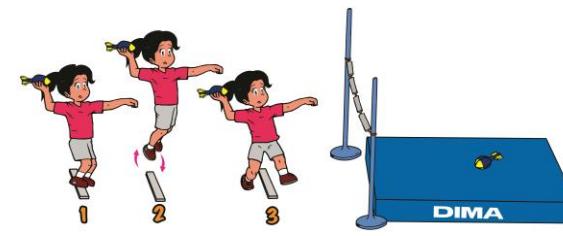


Précision



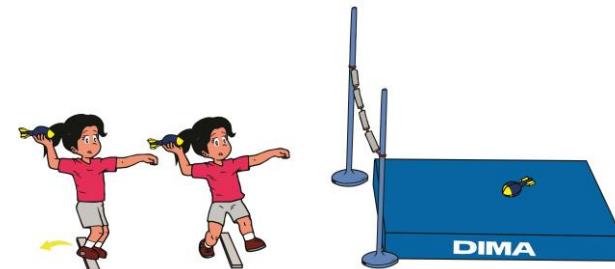
Critère de réalisation : je conserve mes 2 pieds de chaque côté de la latte à la fin du lancer.

A cheval



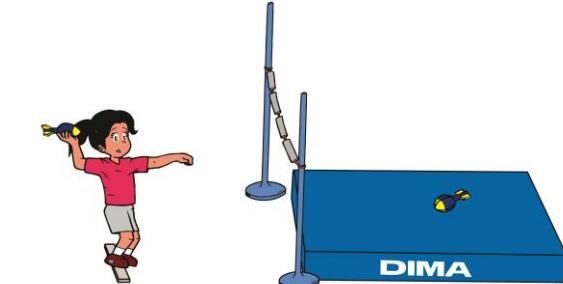
Critère de réalisation : je respecte le rythme pied arrière, pied avant-lance.

Un pas en arrière



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

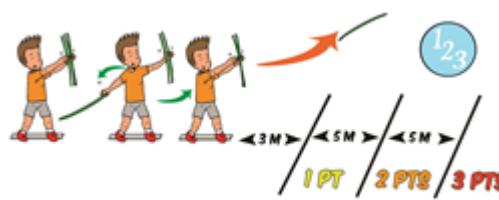
De face



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

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

De profil, bas fixé



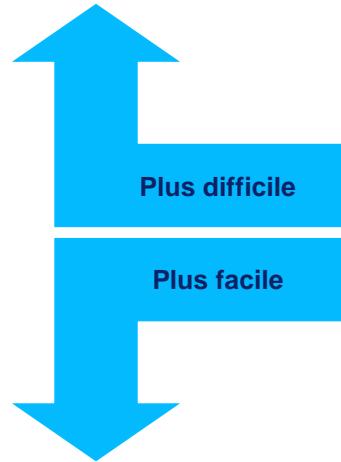
Consigne : je tiens 3 projectiles dans une main. Je saisie un projectile avec l'autre main et je fais un mouvement arrière de balancer du haut vers le bas puis je remonte et j'éjecte.

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

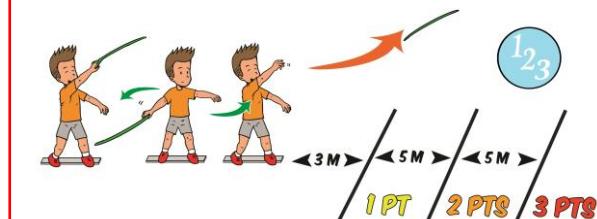
PROJETER

Éjecter par une torsion

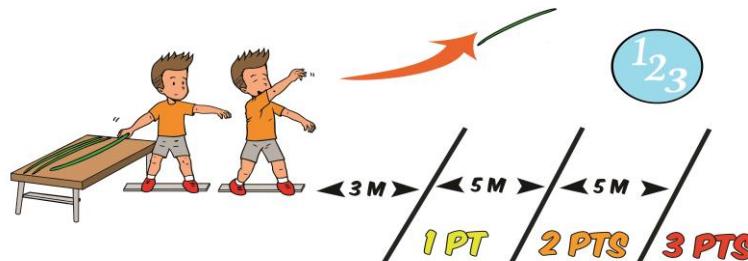
Lancer de profil en torsion/détorsion par fixation du bas du corps



#16 balance-catapulte



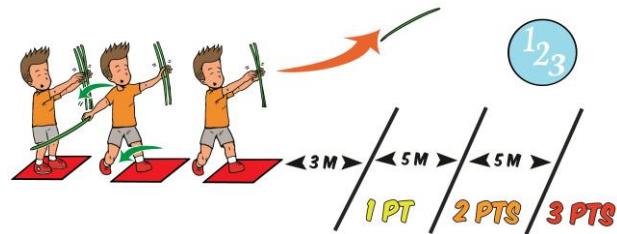
Sur la table



Consigne : je saisie les projectiles sur la table pour les lancer.

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

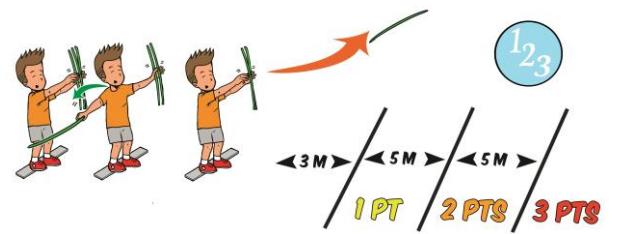
Déplacement du pied en arrière



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.

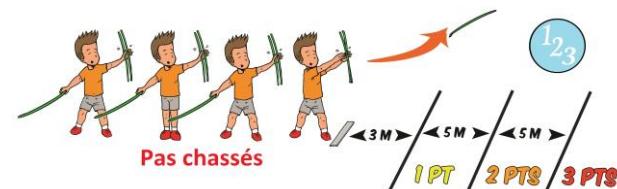
De face, bas fixé



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.

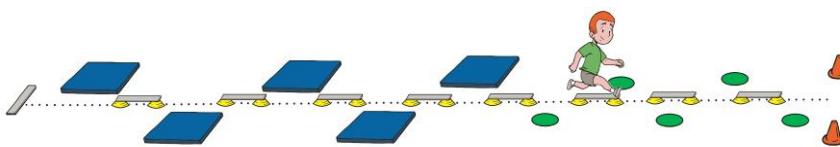
Pas chassés



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

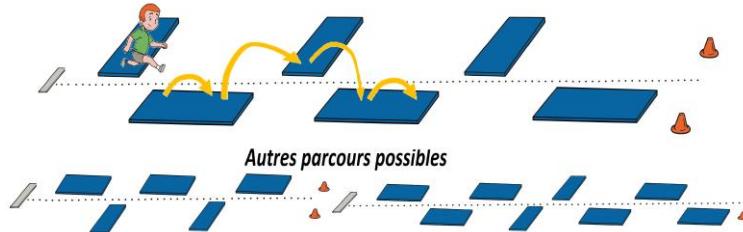


Critère de réalisation : je vais le plus vite possible en posant un appui sur chaque support et sans renverser les obstacles.

SE PROJETER

Parcours d'impulsion

Impulser selon des orientations d'envol différentes



1 ou 2

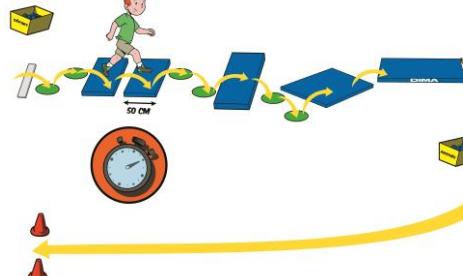
Plus difficile
Plus facile

Rebonds ligne droite



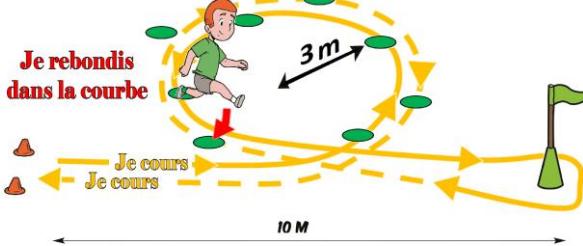
Consigne : je vais le plus vite possible en ne posant qu'un seul appui sur les supports.

#17 le parcours des bondissements



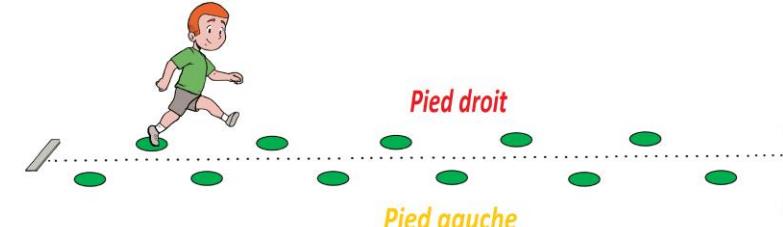
Critère de réalisation : je vais le plus vite possible en réalisant 1 ou 2 bondissements selon mes possibilités.

Rebonds en boucle



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

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).

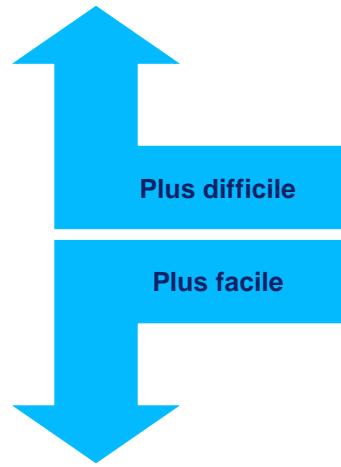
Tapis assis



Critère de réalisation : je me réceptionne assis

SE PROJETER

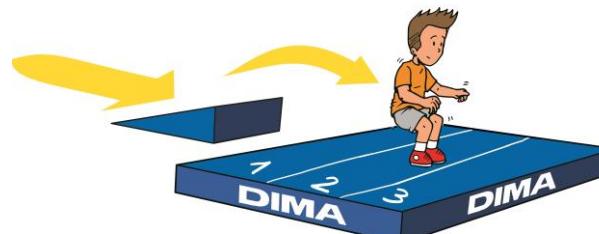
S'envoler grâce à un matériel
S'équilibrer durant le vol à partir d'une impulsion à 1 pied



#18 Tremplin assis

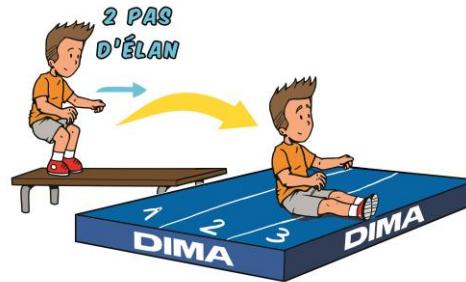


Tremplin debout



Consigne : je me réceptionne debout sur les 2 pieds côté à côté

Banc assis



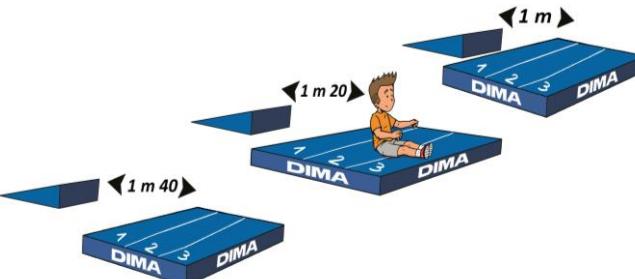
Critère de réalisation : je me réceptionne assis

Tremplin course



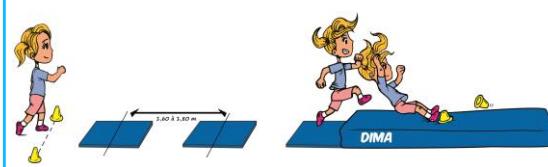
Critère de réalisation : je me réceptionne sur un pied pour continuer ma course jusqu'aux plots.

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

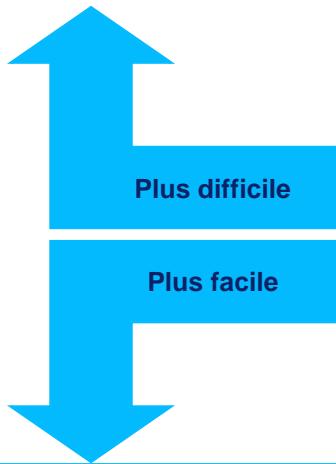


Consigne : je pose mon pied d'impulsion sur le tapis « mou » et l'autre pied sur le sol « dur ».

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



#19 Chasse plot



Le chasse plot décollage



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

Cette situation nécessite un travail associé de gainage

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.

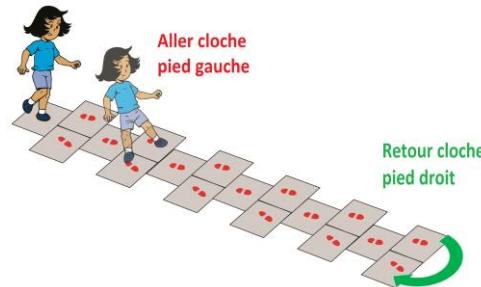
Le chasse plot couru



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

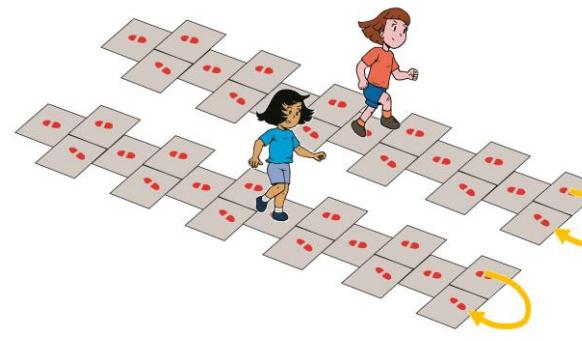


Critère de réalisation : je respecte l'enchaînement pied gauche / 2 pieds à l'aller et pied droit / 2 pieds au retour.

SE PROJETER

Rebondir en rythme

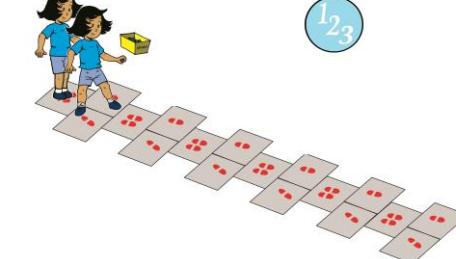
Rythmer un déplacement rebondi



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

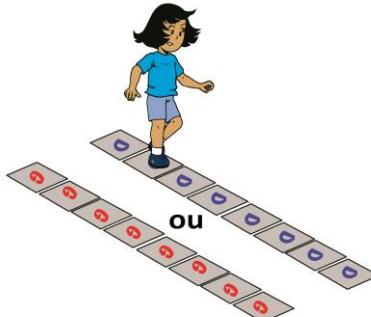
Plus difficile
Plus facile

#20 Marelle cloche



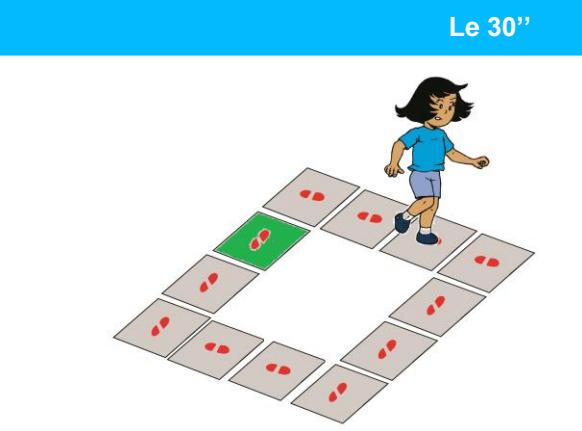
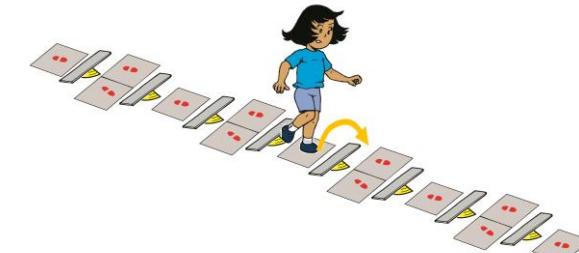
Critère de réalisation : je respecte le rythme et je ne renverse pas les lattes.

Cloche-pied préféré



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

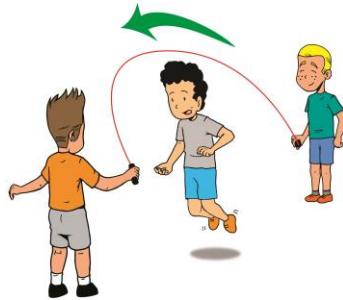
Duel marelle



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.

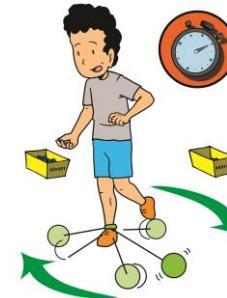
SE PROJETER

Rebondir avec un matériel

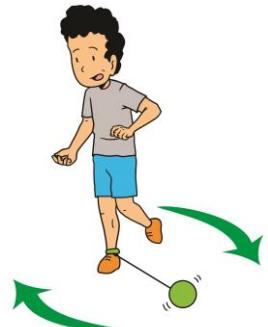
Coordonner des rebonds verticaux avec un matériel et sans déplacement

Plus difficile
Plus facile

#21 Skip ball

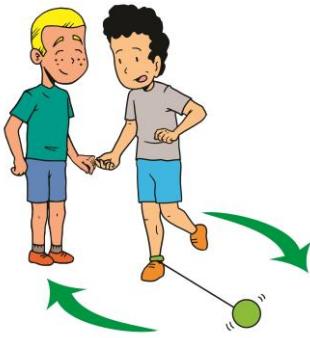


A mon rythme



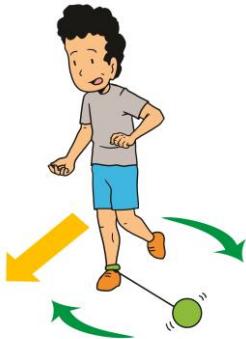
Critère de réalisation : je rebondis sur 1 tour puis je m'arrête. J'enchaîne les rebonds sur 1 tour, puis j'essaie sur 2 tours, etc.

A deux



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

En déplacement



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

En rythme



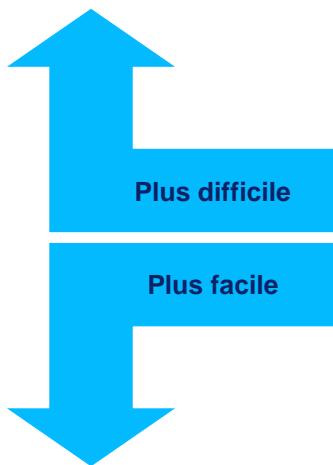
Critère de réalisation : nous réalisons une série de 10 rebonds sans interruption.

Le 5 x 5 m

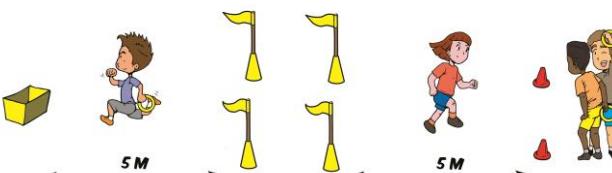


Consigne : mon équipe réalise 4 manches et je change de poste à chaque manche.

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



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.

SE DÉPLACER

Parcours plats

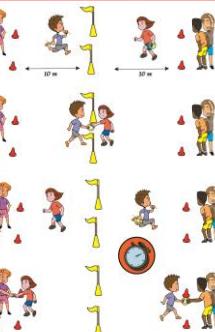
Adapter sa vitesse de sprint à un partenaire

Ajuster sa vitesse

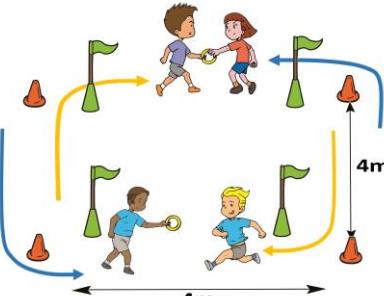
Consigne : je pars au coup de sifflet.

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

#22 Le croissement



30'' pour transmettre

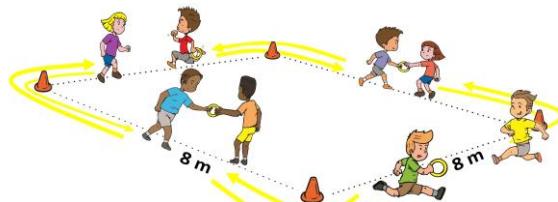


Consigne : Le binôme part dos à dos et se transmet l'anneau à chaque croisement. Durée 20 à 30''

Variantes : imposer main droite ou gauche.

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

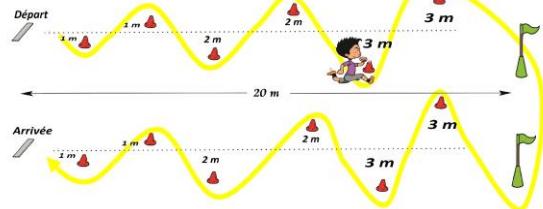
Le carré infernal



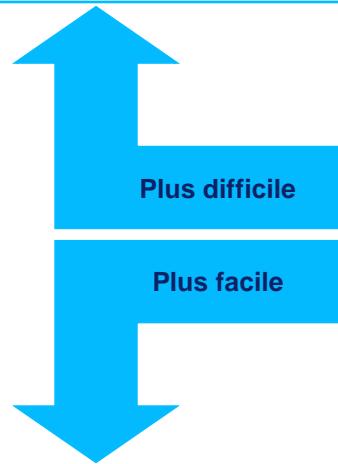
Consigne : Les relayeurs partent dos à dos au centre des côtés du carré. Puis à chaque croisement d'un relayeur, ils se transmettent l'anneau. Durée 30''.

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

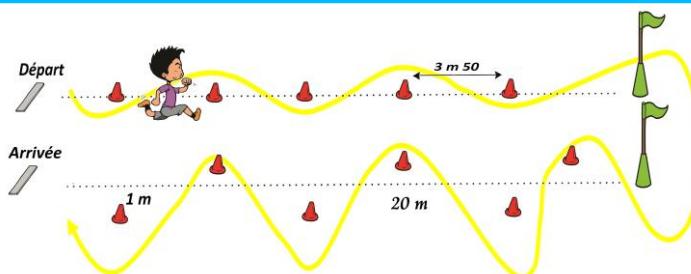
Slaloms progressifs



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



Double slalom

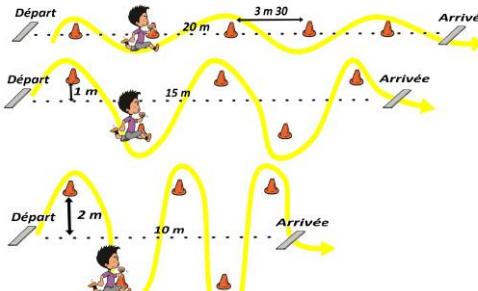


Critère de réalisation : je négocie les plots le plus vite possible.

SE DÉPLACER

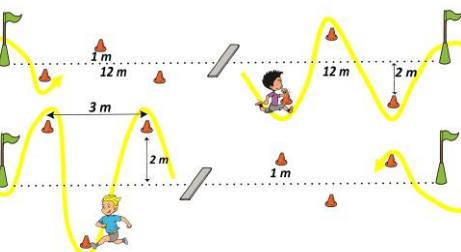
Parcours slaloms et circulaires
Incliner son corps pour courir vite

Slaloms défis



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

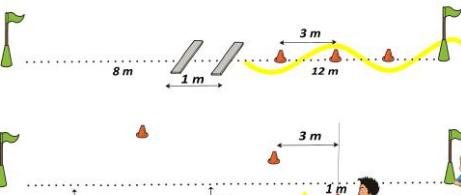
Slaloms parallèles



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.

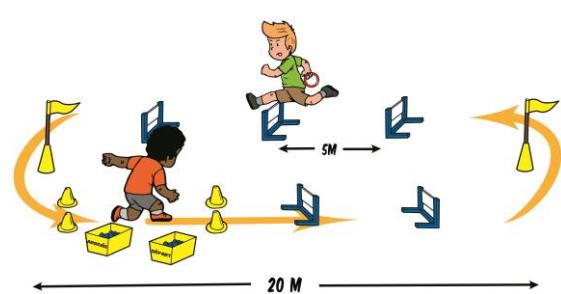
Slaloms poursuites



Consigne : le 2^e 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



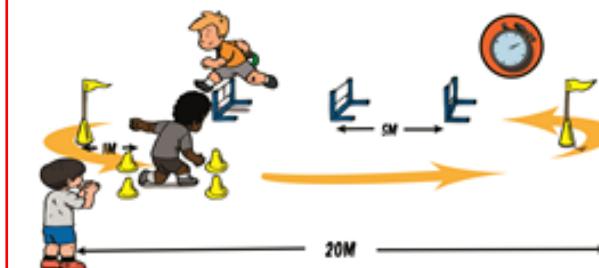
Critère de réalisation : l'anneau est toujours en mouvement et je franchis tous les obstacles en courant.

SE DÉPLACER

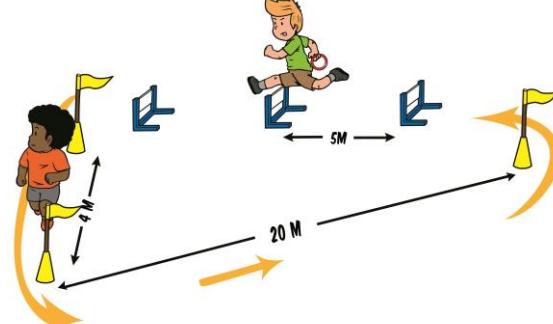
Parcours haies
Rythmer un déplacement couru

Plus difficile
Plus facile

#24 Relais haies transmission arrêtée



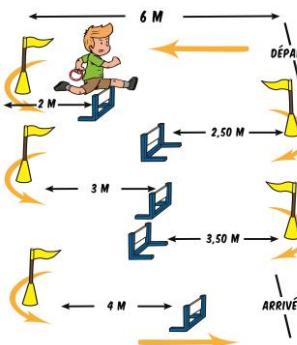
La transmission



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

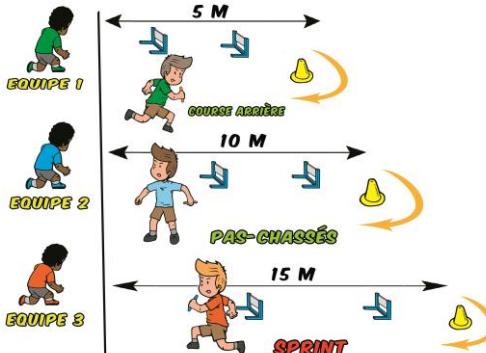
Critère de réalisation : l'anneau est toujours en mouvement

L'accélérateur



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

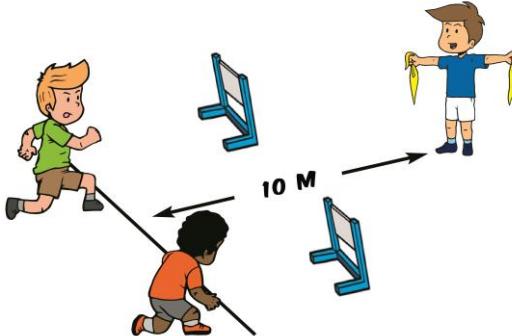
Défi à la carte



Consigne : les équipes passent par les 3 situations.

Critère de réalisation : je vais le plus vite possible.

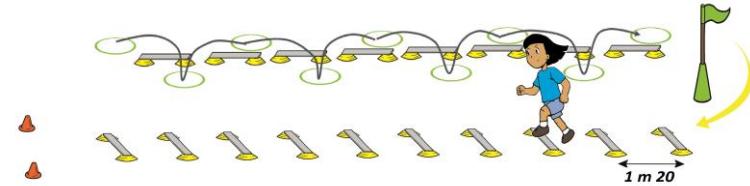
L'épouvantail



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

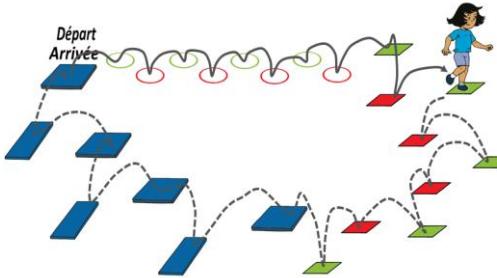


Critère de réalisation : je rebondis en respectant l'alternance des cloches et je cours sans toucher les lattes.

SE DÉPLACER

Parcours lattes ou tapis

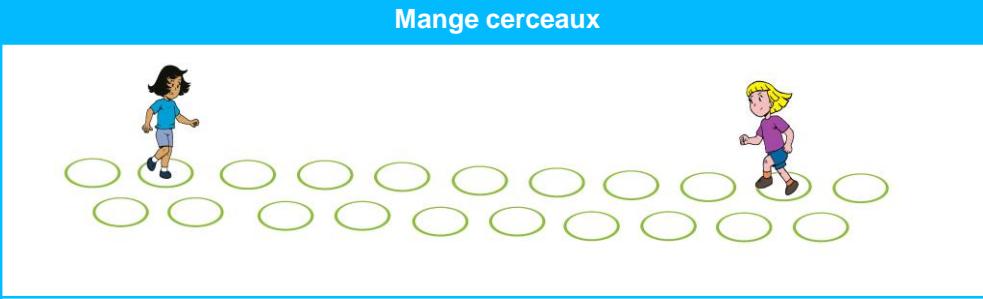
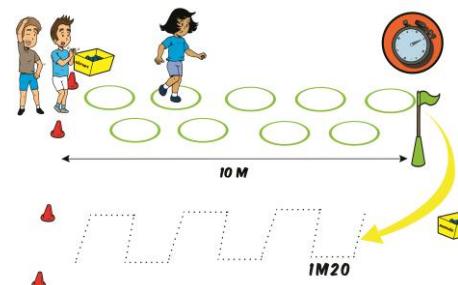
Bondir et adapter sa foulée pour aller vite



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

Plus difficile
Plus facile

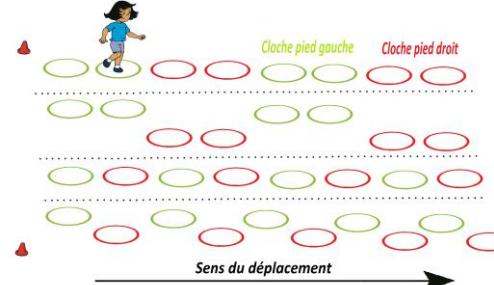
#25 Pas de patineur



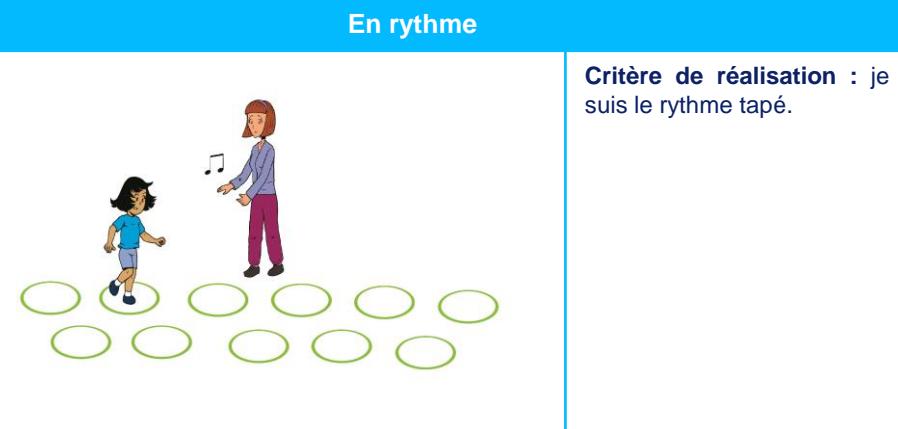
Consigne : au signal de départ, j'essaie d'aller le plus loin possible en rebonds latéraux. Le gagnant est celui qui a effectué le plus long parcours.

Critère de réalisation : je rebondis le plus vite possible.

Le code couleur

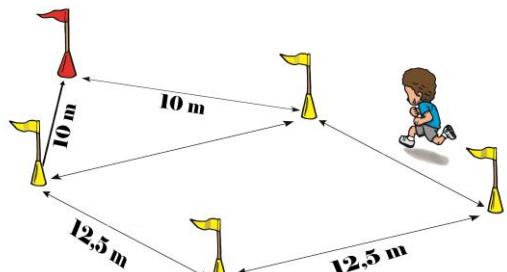


Critère de réalisation : je rebondis en respectant le code couleur



Critère de réalisation : je suis le rythme tapé.

Le parcours récup



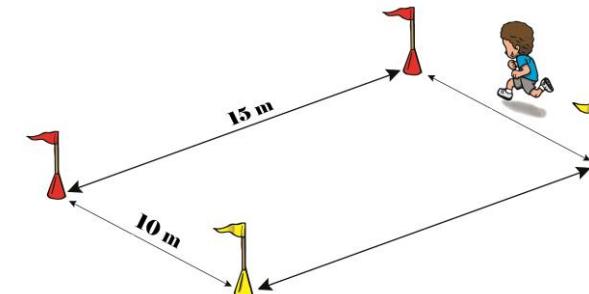
Consigne : pour récupérer je quitte le parcours.

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

SE DÉPLACER

Parcours naturels

Courir le plus vite possible dans la durée

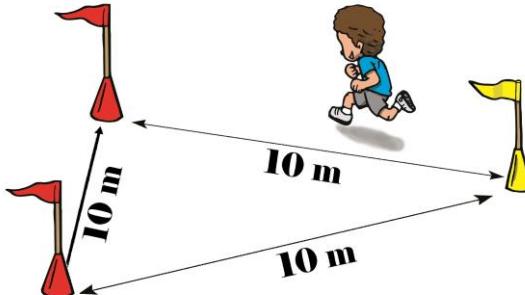


Critère de réalisation : je gère ma récupération dans la zone prévue.

Récup longue

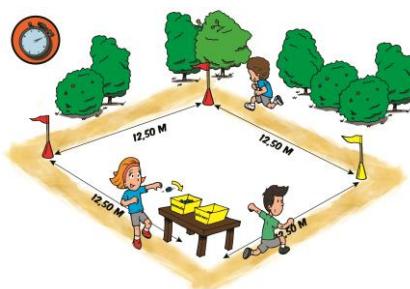
Plus difficile
Plus facile

Plus court



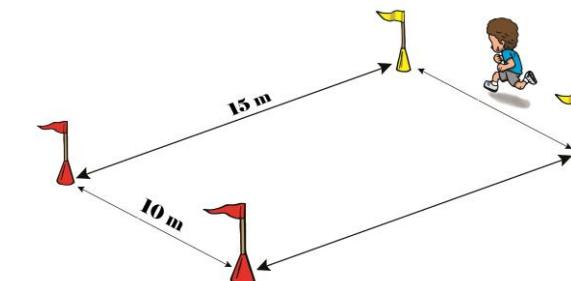
Critère de réalisation : je gère ma récupération dans la zone prévue.

#26 Les jalons rouges

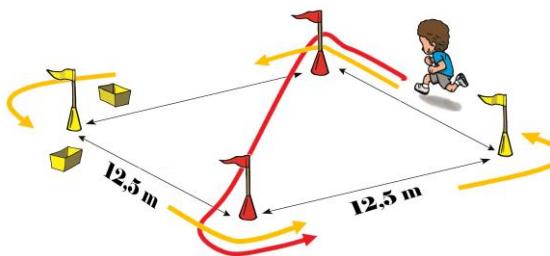


Récup courte

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 trottinant.

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

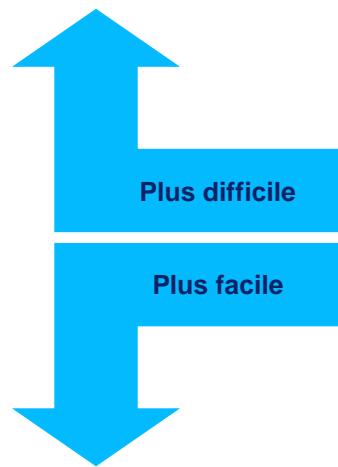
Éjecter par un repoussé

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).



27 Tap tap-pousse

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

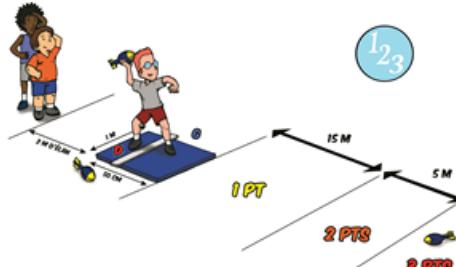


Consigne : je me déplace à cloche-pied (droit pour un droitier) et je déclenche mon lancer quand je suis à cheval sur la latte.

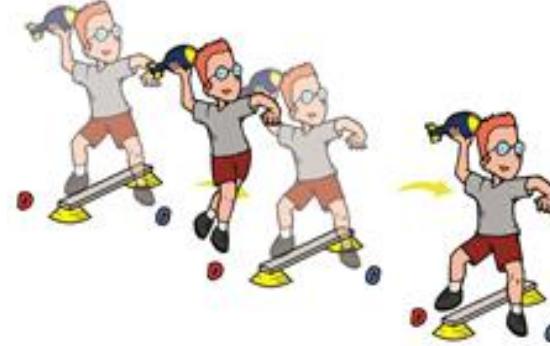
Critère de réalisation : au moment du lancer, je respecte le rythme tap tap-vortex.

Plus difficile
Plus facile

#28 Tap tap-fouette



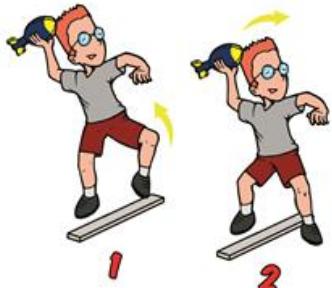
Le bon rythme



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.

Le héron



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

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

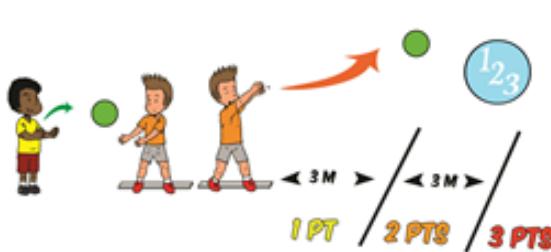
Pas chassés



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

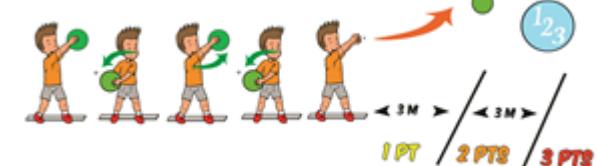
La volte

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

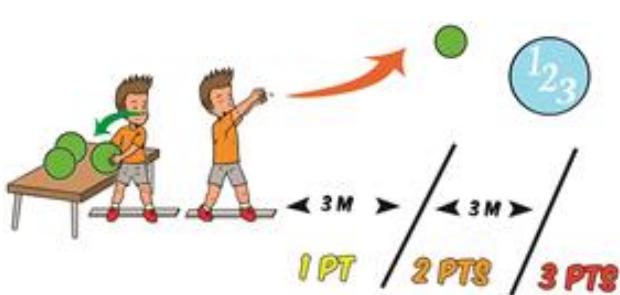
Critère de réalisation : sur le dernier pivot, je respecte le rythme pose pied D, pied G-éjection.

Plus difficile
Plus facile

#29 Balance balance-catapulte



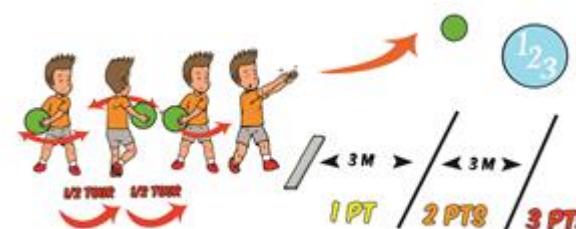
Sur la table



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

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

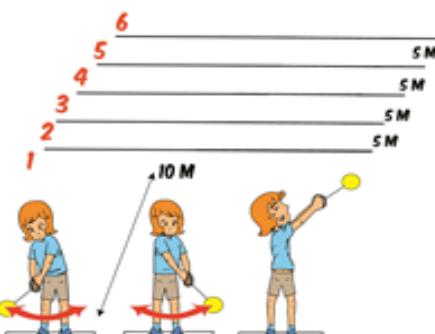
Balancés et demi-tours



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.

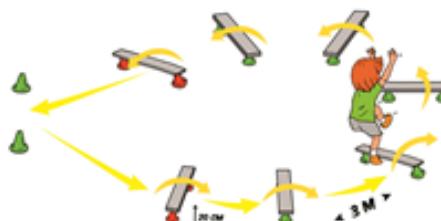
La ballonde (ou marteau d'initiation)



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.

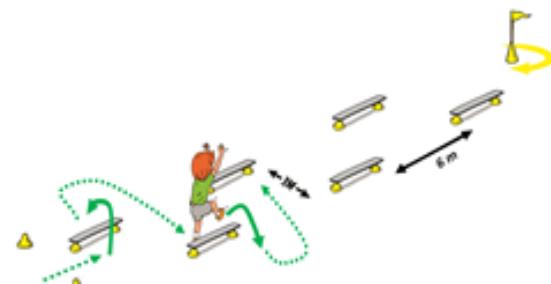
Critère de réalisation : je vais le plus vite possible en franchissant les obstacles par un cloche-pied.

SE PROJETER

Parcours d'impulsion

Impulser à cloche pied sur un parcours rectiligne

Cloche latéral

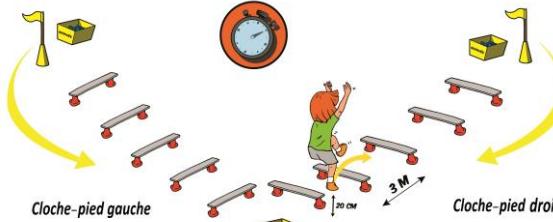


Consigne : je réalise le parcours en cloche à l'aller et au retour.

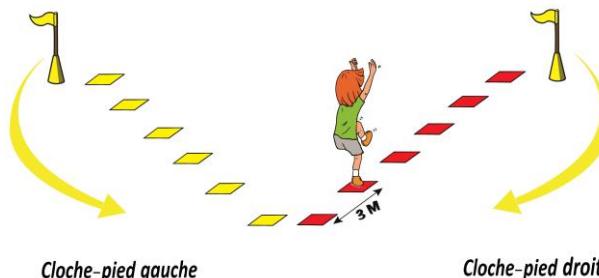
Critère de réalisation : je vais le plus vite possible en franchissant les obstacles par un cloche-pied.

Plus difficile
Plus facile

#30 Le grand V

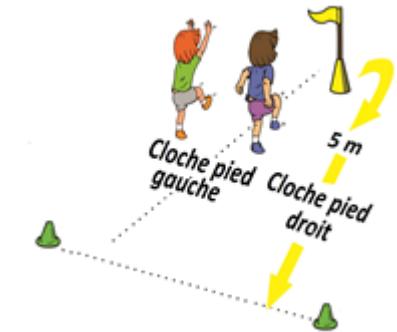


A plat



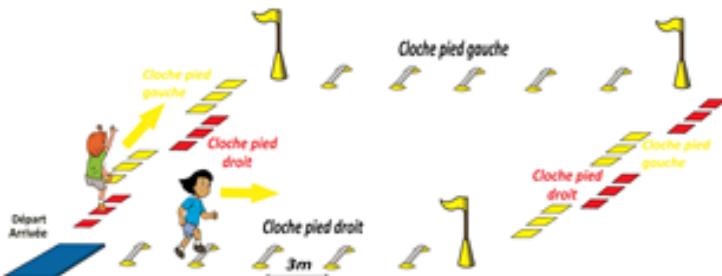
Critère de réalisation : je vais le plus vite possible en ne réalisant qu'un rebond sur chaque dalle.

Défi cloche



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

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

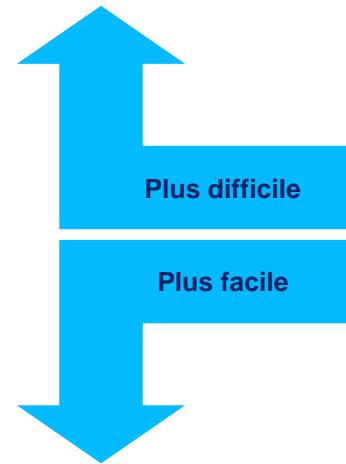


Critère de réalisation : je ne renverse pas le pain de mousse.

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

PROJETER

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



#31 Perche banc



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.

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.

Perche assis



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

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

Perche fente avant



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

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

Perche vers le haut



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

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.

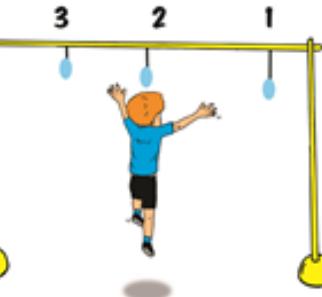
Réception tapis



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



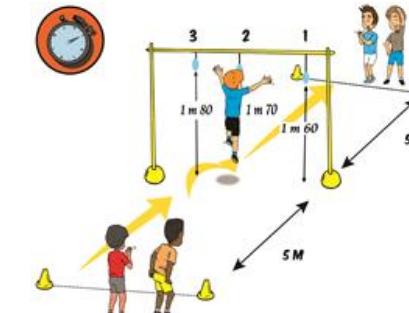
Détente verticale à 2 pieds

Consigne : je suis sous la cible.

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

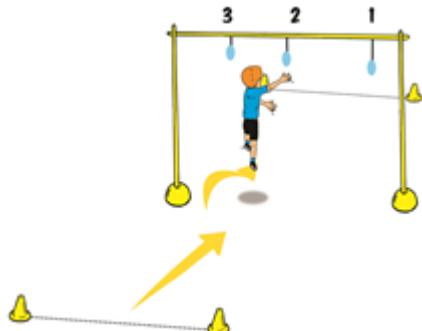
Plus difficile
Plus facile

#32 Coup de tête



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

Touche-main



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

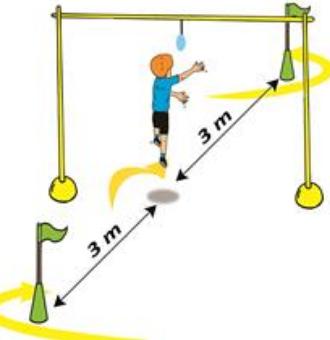
Réception pied d'impulsion



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 pied puis sur l'autre pied.

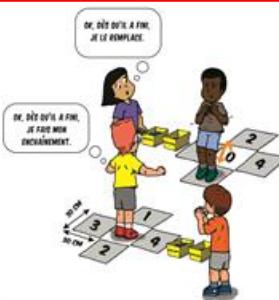
Critère de réalisation : je respecte le rythme de l'enchaînement.

SE PROJETER

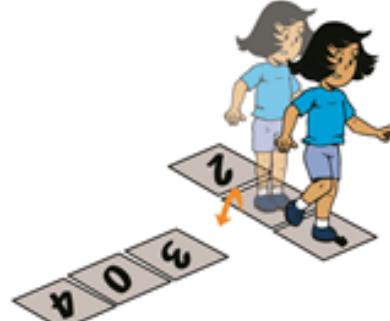
Rebondir en rythme
Rythmer un rebond vertical

Plus difficile
Plus facile

#33 La croix



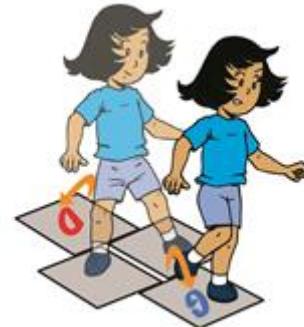
La croix séparée



Consigne : je réalise la 1^{re} bande en arrière et en avant puis je la 2^e bande de droite à gauche et inversement.

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

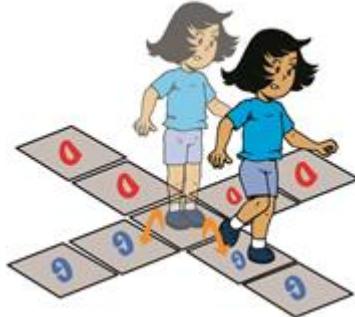
La petite croix



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.

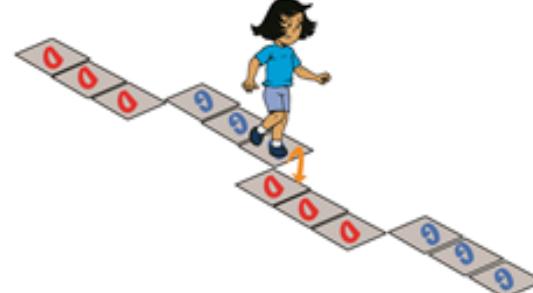
La grande croix



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.

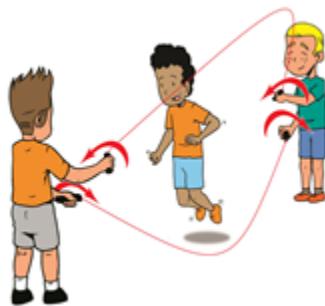
La croix déroulée



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

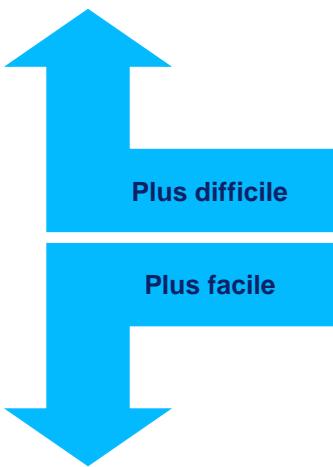


Critère de réalisation : nous réalisons une série de 10 rebonds sans interruption.

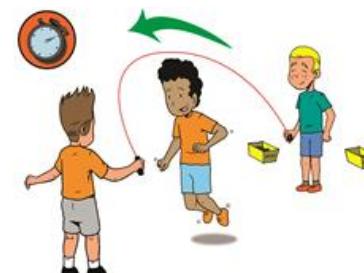
SE PROJETER

Rebondir avec un matériel

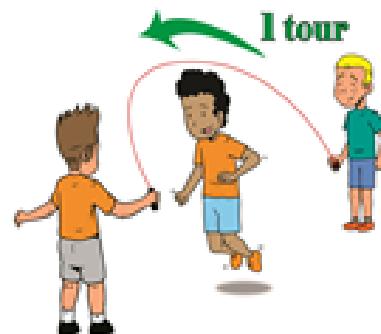
Coordonner des rebonds verticaux avec un matériel et sans déplacement



#34 Coupe-jarret

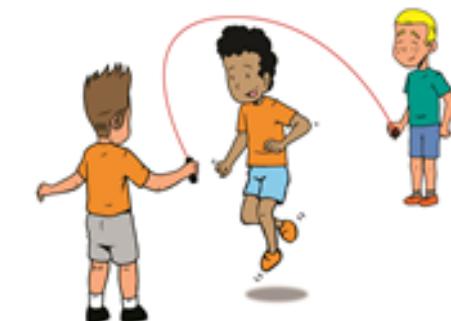


A mon rythme



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.

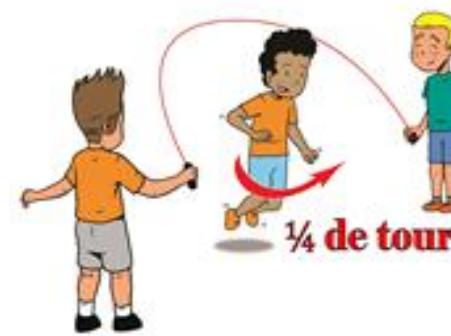
Sur 1 pied



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

Variante : avec changement de pied.

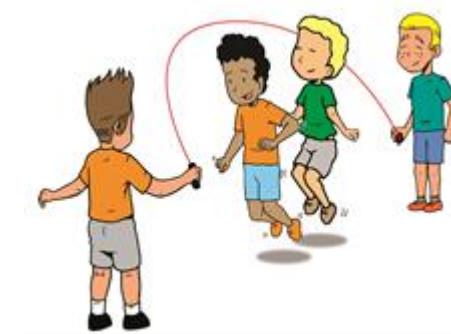
En tournant



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

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

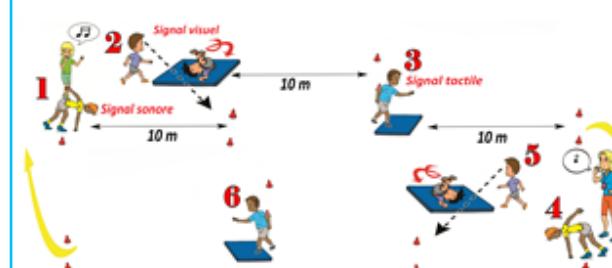
A plusieurs



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



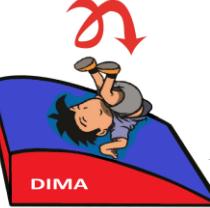
Consigne :
l'équipe de 6 coureurs réalise 4 tours.

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

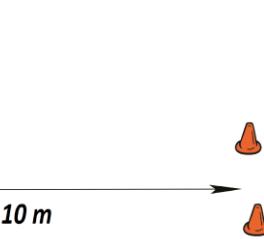
SE DÉPLACER

Parcours plats

Accélérer à partir d'un départ en mouvement



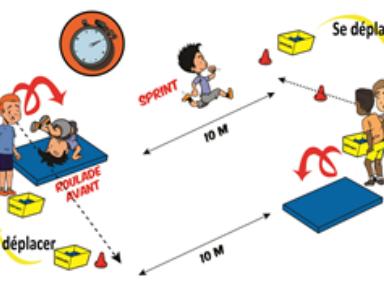
Roule plus vite



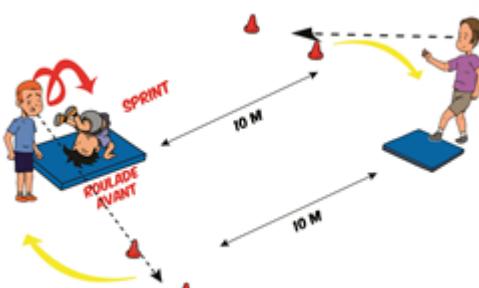
Critère de réalisation : je me réceptionne de la roulade avec les pieds décalés.

Plus difficile
Plus facile

#35 Roule et sprinte



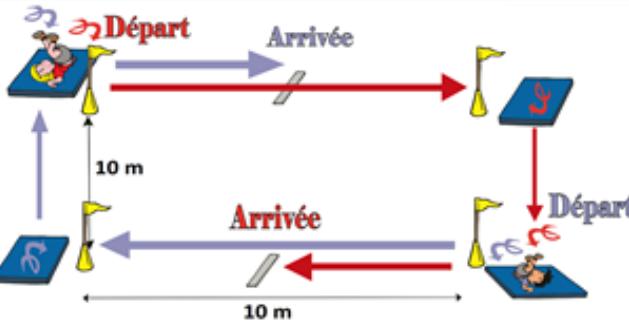
Départs roulés et debout



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

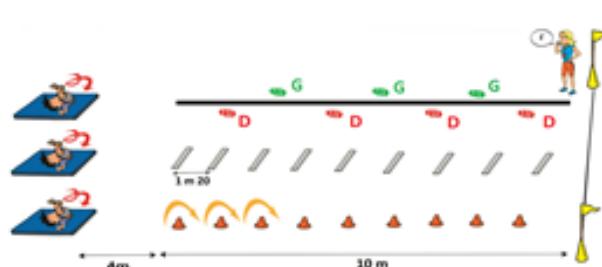
Critère de réalisation : sur le départ debout pieds décalés, je prends la posture pied gauche devant, bras droit ou l'inverse.

La poursuite



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

Les défis

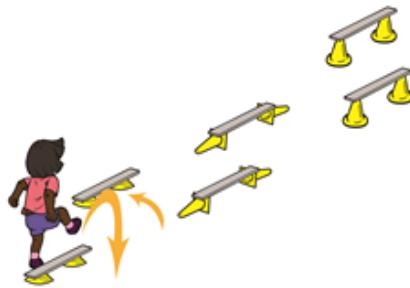


Consigne : défi sur les parcours (course en posant les pieds de chaque côté de la ligne, parcours latté et avec petits plots). Le gagnant marque 1 point, le 2^e 2pts, etc. Sur les 3 manches, marquer le moins de points possibles.

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

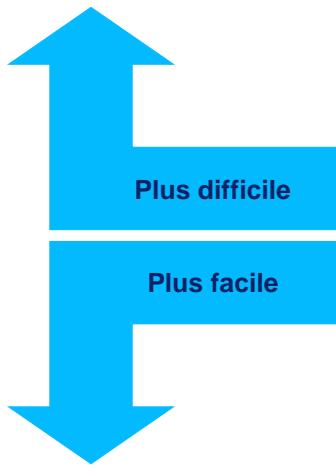


Consigne : je franchis latéralement des obstacles de plus en plus hauts.

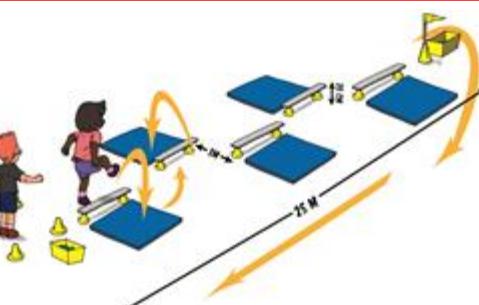
Critère de réalisation : je franchis les obstacles avec la jambe du côté de l'obstacle.

SE DÉPLACER

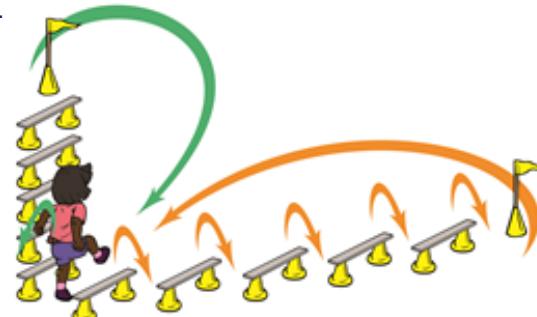
Parcours slaloms et circulaires
Franchir latéralement en courant vite



#36 Le franchissement ciseau



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.

Les pas croisés



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

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.

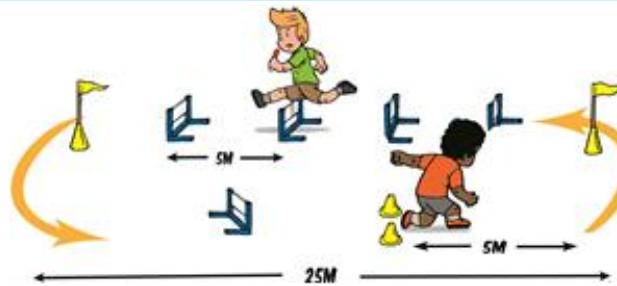
Le record du monde



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.

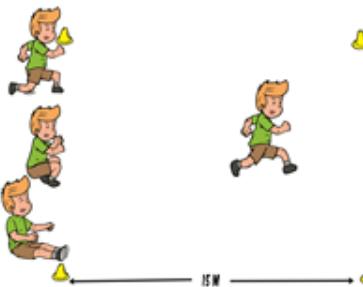
Critère de réalisation : le témoin est toujours en mouvement.

SE DÉPLACER

Parcours de haies

Courir vite avec et sans obstacles

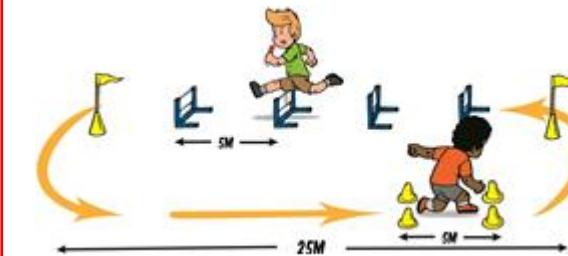
La course de vitesse



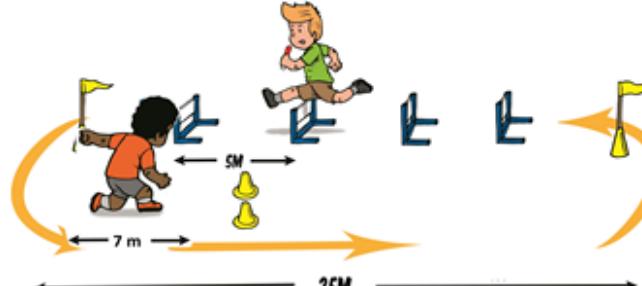
Consigne : variation des positions de départ (accroupi, à genoux, assis au sol, etc..) et des signaux de départ (sonores, visuels).

Plus difficile
Plus facile

#37 Relais haies transmission lancée



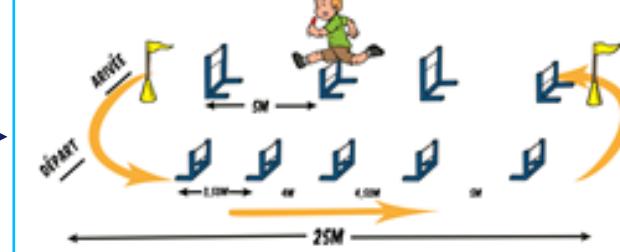
La transmission ralenti



Consigne : je réalise le parcours le plus vite possible.

Critère de réalisation : le témoin est toujours en mouvement.

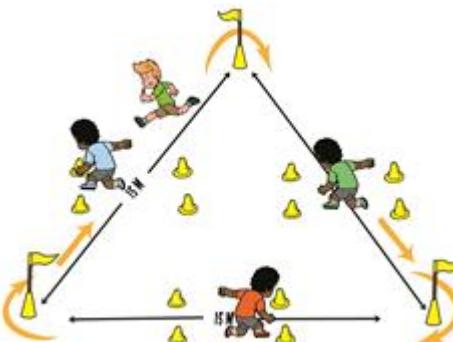
Les haies différentes



Consigne : je franchis tous les obstacles sur un tour.

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

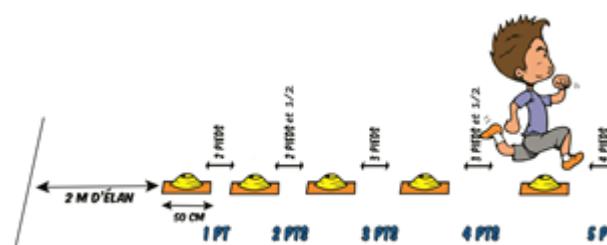
Le relais triangle



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.

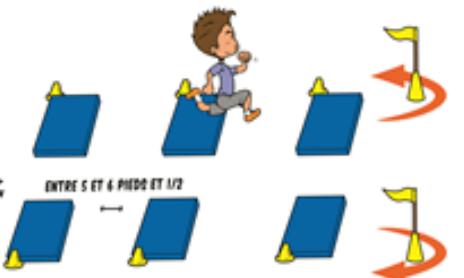
Critère de réalisation : je n'empiète pas sur les obstacles.

SE DÉPLACER

Parcours lattes ou tapis

Dérouler le pied pour aller de plus en plus loin

Du bon côté

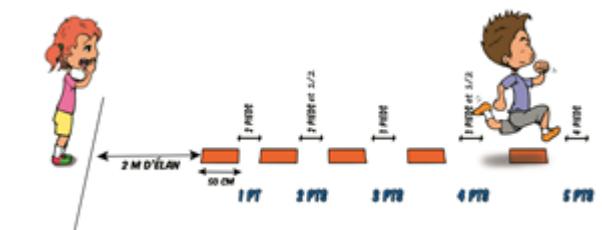


Consigne : les intervalles étant aléatoires, j'impulse avec le pied qui est du côté du plot.

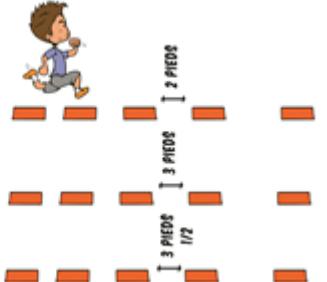
Critère de réalisation : j'impulse avec le bon pied.

Plus difficile
Plus facile

#38 Pas de géant



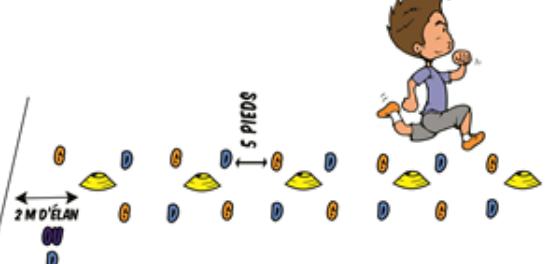
Les différents parcours



Consigne : je teste les différents parcours.

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

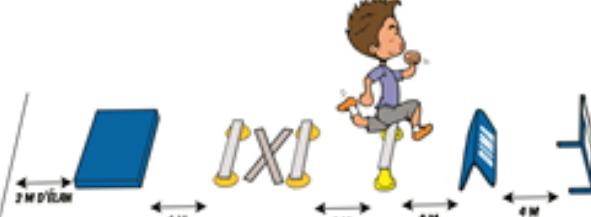
« Hop 2 »



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

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

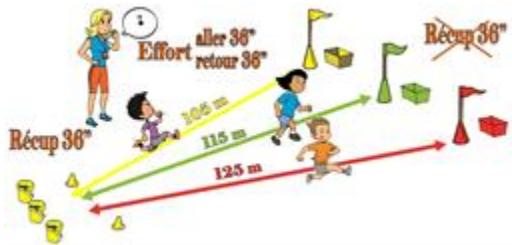
De plus en plus hauts



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



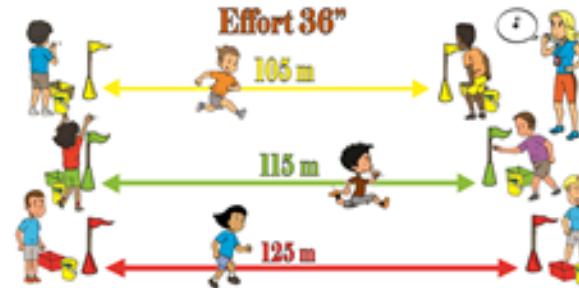
Consigne : je répète la distance choisie (36" aller, 36" retour, 36" récup, etc.).

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

SE DÉPLACER

Parcours naturels

Adapter sa vitesse en fonction de la distance



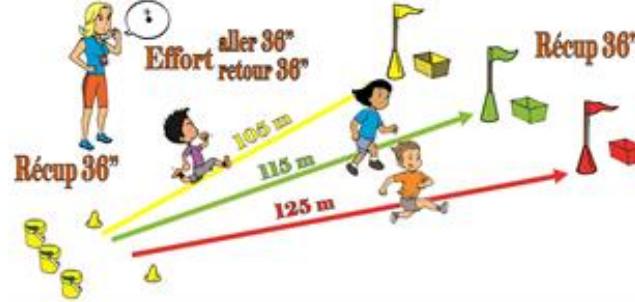
Critère de réalisation : pour marquer un point, nous devons réaliser la distance en 36".

Plus difficile
Plus facile

#39 La course au temps



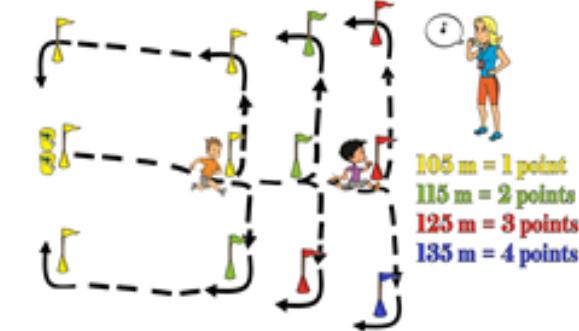
Selon ma distance



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

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

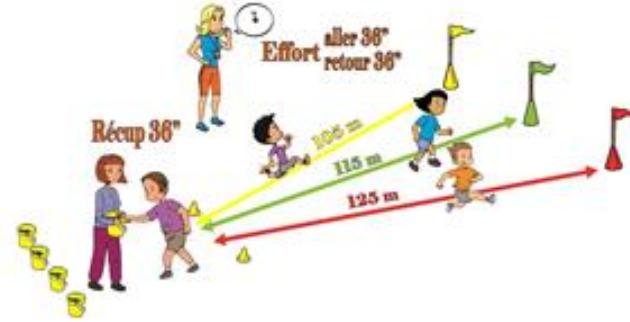
Au choix



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.

Le hasard



Consigne : je pioche une couleur de bouchon au hasard.

Critère de réalisation : je réalise les parcours en 36".