

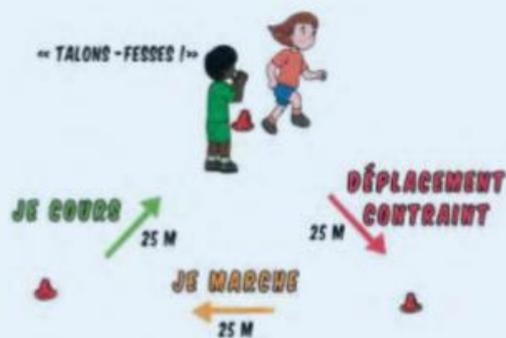
Pour l'échauffement

## SE DEPLACER

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...

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

## SE DEPLACER

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



La boîte de vitesses	
<p>Départ / Je vais vite / plus vite / encore plus vite / Arrivée</p> <p>SM SM SM</p> <p>Arrivée / J'accélère aux coups de sifflet / Départ</p> <p>Départ / Je vais de plus en plus vite sans repères / Arrivée</p> <p>Récupération en trottinant</p>	<p><b>Consigne</b> : j'accélère par paliers visuel, sonore et sensations.</p>
<p><b>Critère de réalisation</b> : j'accélère par paliers et progressivement.</p>	

## SE PROJETER

Parcours d'impulsion  
Impulser en foulées bondissantes

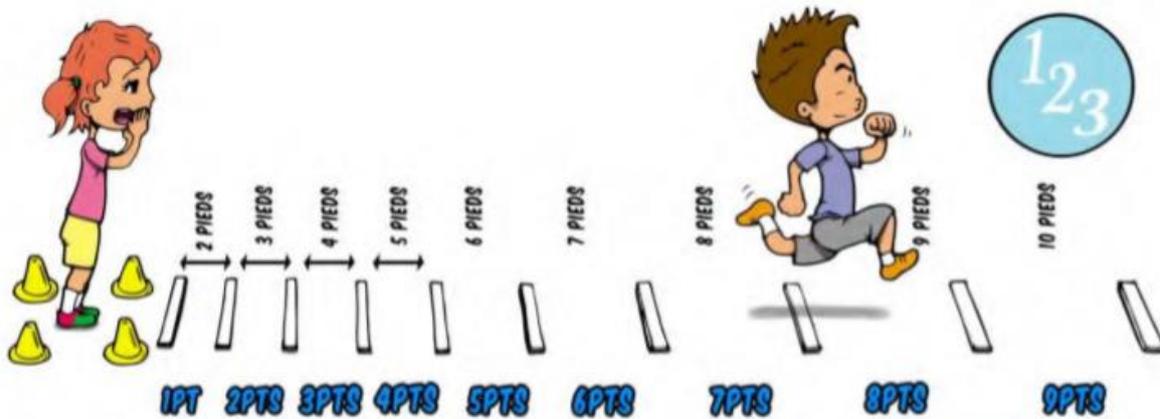


Pour les poussins

Niveau PO	Nom du jeu #43 La course du géant	Répertoire moteur athlétique Se projeter
--------------	--------------------------------------	---

## Situation

**Matériel :** bandes souples ou tracés à la craie.



**Descriptif :** l'enfant débute le parcours par une course au cours de laquelle il ne pose qu'un seul appui dans les espaces inter-lattes puis allonge sa foulée au fur et à mesure de l'écartement des lattes. Dès qu'il pose un 2ème appui dans une zone ou empiète sur une délimitation, l'observateur lui indique le nombre de points réalisés.

### Consigne :

- je commence par courir en ne posant qu'un seul appui dans les zones puis au fur et à mesure j'allonge ma foulée.

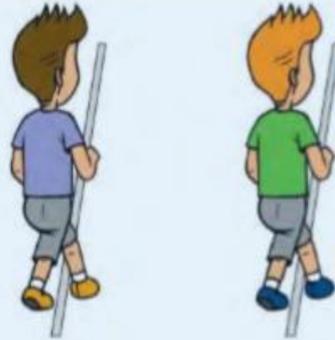
### Critère de réalisation :

- j'adapte ma foulée pour ne poser qu'un seul appui entre les lattes.

**Performance :** nombre de points de la zone la plus éloignée atteinte en un seul appui

Pour les éveil

### La course des crabes



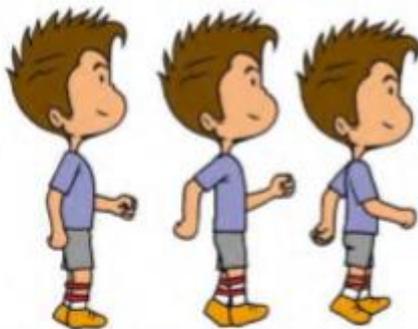
**Consigne** : je cours en posant mon pied droit à gauche de la ligne et mon pied gauche à droite de la ligne.

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

+

+

### Les petits pas



**Consigne** : je me déplace avec les chevilles liées par une bande élastique.

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

# PROJETER

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

A réaliser avec une balle (balle de tennis) si pas de vortex



Pour les poussins

**Situation**

**Matériel :** 3 vortex, 1 tapis de 1 x 0,50 m, une latte, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles.

**Descriptif :** après un élan réduit (2 à 3 mètres), l'enfant se réceptionne sur le tapis en décalant sa pose de pieds de part et d'autre de la latte. L'éjection du vortex le plus loin possible est simultanée à la pose du pied avant.

**Consignes :**

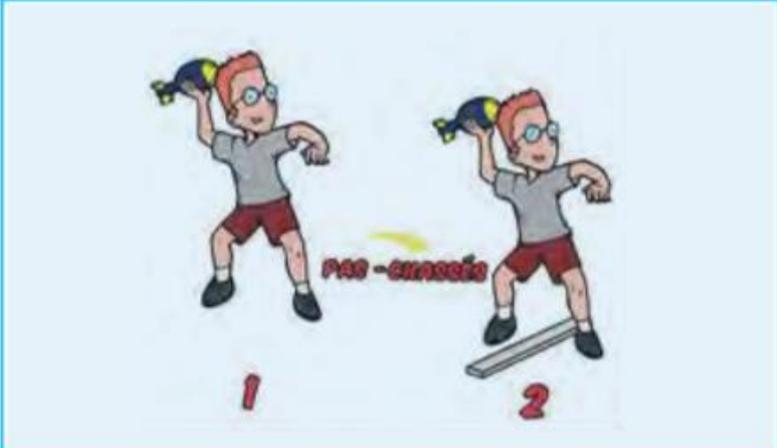
- je me réceptionne en posant mes pieds de chaque côté de la latte ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

**Critère de réalisation :**

- j'éjecte le vortex en respectant le rythme « tap » (= pose du pied arrière) « tap-fouette » (= pose du pied avant et éjection simultanée du vortex).

**Performance :** le nombre de points de la zone atteinte par le projectile.

## Pour les éveils

Pas chassés	
	<p><b>Consigne :</b> je me déplace à pas chassés et je déclenche mon lancer quand je suis à cheval sur la latte.</p> <p><b>Critère de réalisation :</b> au moment du lancer, je respecte le rythme tap tap-vortex.</p>

**Consignes :**

- je me réceptionne en posant mes pieds de chaque côté de la latte
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

**Critère de réalisation :**

- j'éjecte le vortex en respectant le rythme « tap » (= pose du pied arrière) « tap-vortex » (= pose du pied avant et éjection simultanée du vortex).
-

## Défi fou

Si vous êtes seul, faire le huit entier en ramenant le + plus de bouchons possibles en 2 min (à renouveler)

**But :** je gagne le plus de bouchons possible.

**Critère de réussite :** je réussis si je rapporte le plus de bouchons possible...

**Critère de réalisation :** ... et à condition que je sois toujours en déplacement et que j'arrive en même temps que mon partenaire à la zone de transmission du témoin.



### Variables d'évolution



Adapter sa vitesse de déplacement sur la petite boucle afin de transmettre le témoin à son partenaire au nœud du 8 puis faire la grande boucle et ainsi de suite. A chaque croisement transférer un bouchon.