

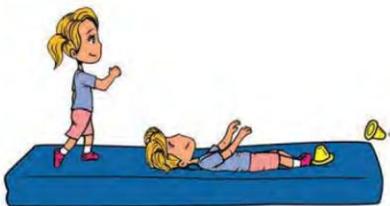
CE

Se projeter

Projeter son corps le plus loin possible

Plus difficile

Chasse-plot allongé

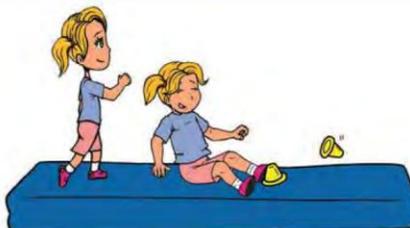


Consigne : debout sur le tapis, je m'élançe pour renverser le plot.

Critère de réalisation : je me réceptionne corps à plat pour chasser le plot

Plus facile

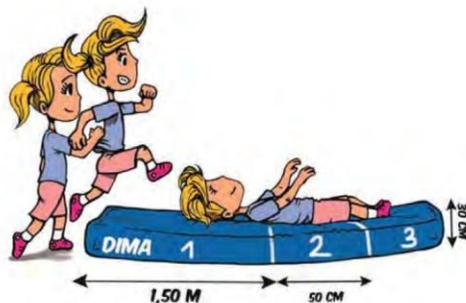
Chasse-plot assis



Consigne : debout sur le tapis, je m'élançe pour renverser le plot.

Critère de réalisation : je me réceptionne assis pour chasser le plot.

#13 COMME UNE CRÊPE



Cette situation nécessite un travail associé de gainage.

Chasse-plot 3 rebonds



Consigne : debout, je fais 3 rebonds pieds joints sur le tapis puis je m'élançe pour renverser le plot.

Critère de réalisation : je me réceptionne corps à plat pour chasser le plot.

Chasse-plot élan-rebond



Consigne : je m'élançe, je fais un rebonds pieds joints sur le tapis et je m'allonge.

Critère de réalisation : je me réceptionne corps à plat pour chasser le plot.

Chasse-plot obstacle



Consigne : je m'élançe, je rebondis sur le tapis pieds joints et je m'allonge au-delà de l'obstacle.

Critère de réalisation : je me réceptionne corps à plat pour chasser le plot.

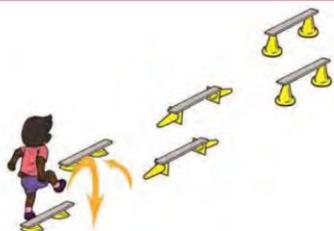
CE

Se projeter

Franchir latéralement

Plus difficile

Plus haut

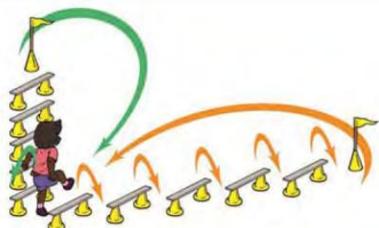


Consigne : je franchis latéralement des obstacles de plus en plus hauts.

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

Plus facile

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.

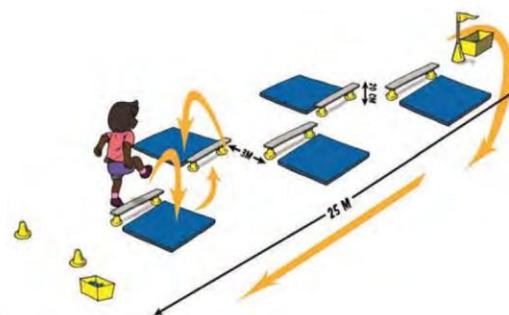
Les pas croisés



Consigne : de profil par rapport au chemin de lattes, je pose mon PD en le croisant par rapport à l'appui gauche, puis je replace mon PG à côté et ainsi de suite sur les sections de lattes suivantes.

Critère de réalisation : je franchis les obstacles en croisant mes appuis.

#14 LA COURSE DU CRABE



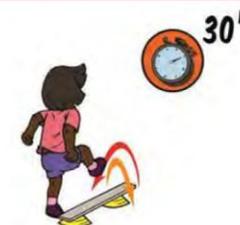
Step à l'unisson



Consigne : départ au centre du tapis, je rebondis 1fois 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 l'obstacle latéralement le plus de fois possible en 30".

Critère de réalisation : je ne fais pas tomber la latte et je franchis les obstacles avec la jambe du côté de l'obstacle.

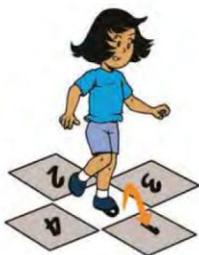
CE

Se projeter

Rebondir en rythmant

Plus difficile

La croix cloche

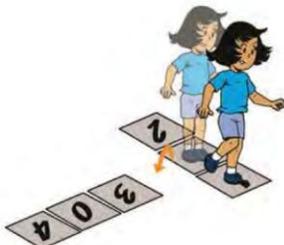


Consigne : je réalise l'enchaînement sur un puis sur l'autre pied.

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

Plus facile

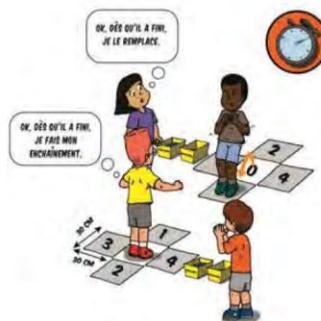
La croix séparée



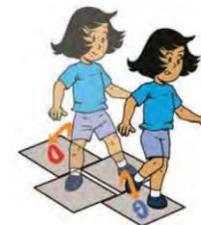
Consigne : je réalise la 1^{ère} bande en arrière et en avant puis je la 2^{ème} bande de droite à gauche et inversement.

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

#15 LA CROIX



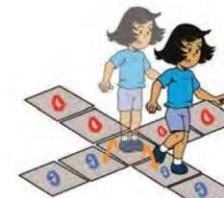
La petite croix



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.

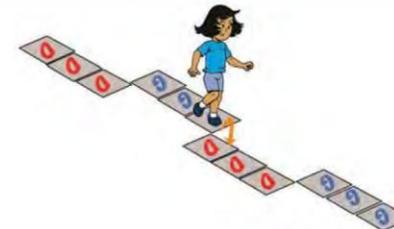
La grande croix



Consigne : départ au centre sur 2 pieds, j'enchaîne 2 cloches pied G en avant (le retour au centre se fait de la même façon) puis sur le côté droit, 2 cloches pied D en arrière puis sur le côté gauche.

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

La croix déroulée



Consigne : j'alterne 3 cloches pied droit et 3 cloches pied gauche.

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

CE

Se projeter

Se suspendre pour aller loin

Plus difficile

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.

Plus facile

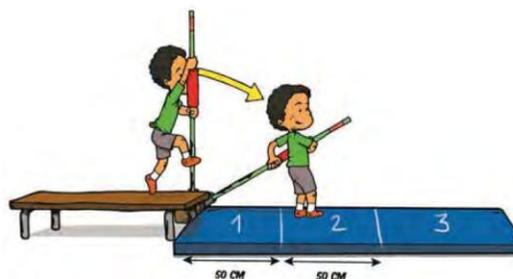
Tape-perche



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

Critère de réalisation : je viens taper ma perche, tenue à 2 mains, sur le pain de mousse.

#16 LA PERCHE



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



Consigne : debout sur la banc, je saute pour me réceptionner assis.

Critère de réalisation : je viens m'asseoir dans le tapis.

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.

Perche vers le haut



Consigne : je prends 4 pas d'élan, je bloque ma perche dans le tapis et je saute (possibilité d'augmenter la saisie de la main haute avec 1 à 2 mains de plus).

Critère de réalisation : je me réceptionne debout sur le tapis.