

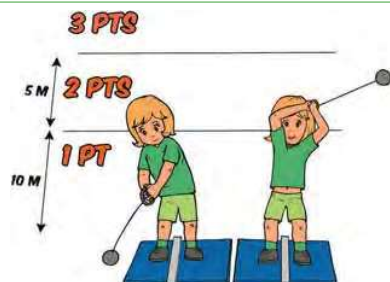
CM

Projeter

La force centrifuge pour lancer loin

Plus difficile

Hauts les bras !

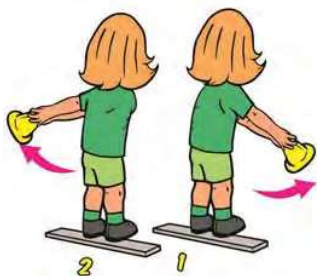


Consigne : je fais 3 moulinets accélérés et je lance.

Critère de réalisation : je finis en chandelier, bras hauts au-dessus de la tête.

Plus facile

Balance plot



Consigne : j'effectue un balancé bras tendus à droite puis à gauche (si je suis droitier), de dos à l'aire de lancer et je lance.

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

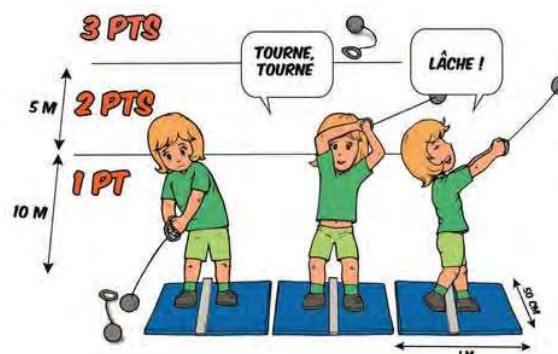
Tourne-tourne sur moi-même



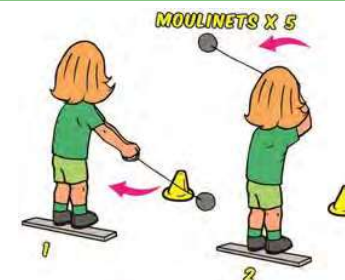
Consigne : je tourne sur moi-même avec des petits pas sans lancer.

Critère de réalisation : le ballon coincé entre mes avant bras ne tombe pas.

#19 TOURNE-TOURNE MARTEAU



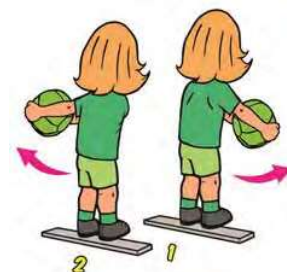
Le point bas



Consigne : je réalise des séries de 4 à 5 moulinets sans lancer.

Critère de réalisation : j'oriente le point bas de mon marteau sur le plot à chaque tour.

Balance medecine ball



Consigne : j'effectue un balancé bras tendus à droite puis à gauche (si je suis droitier), de dos à l'aire de lancer et je lance.

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

CM

Projeter

Déclencher le lancer à partir des jambes

Plus difficile

Pousse-pousse grenouille vers le haut



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

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

Plus facile

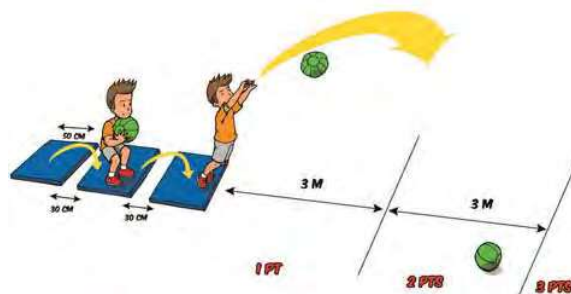
Pousse grenouille



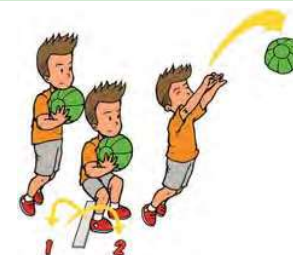
Consigne : d'une position debout, je fléchis mes jambes pour réaliser une extension vers l'avant et le haut.

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

#20 LE POUSSE-POUSSE GRENOUILLE



Pousse arrière - pousse avant



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

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

Rebond-pousse pieds décalés



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

Critère de réalisation : je conserve mes 2 pieds de chaque côté de la latte.

Reculer 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 conserve mes 2 pieds de chaque côté de la latte.

CM

Projeter

Lancer en déplacement à bras cassé

Plus difficile

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 (pose du pied arrière), Tap (pose du pied avant)-Vortex (lancer simultané du vortex).

Plus facile

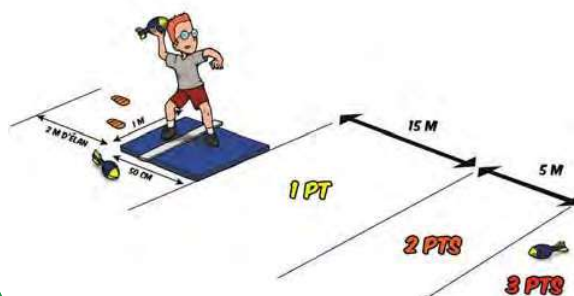
Le héron



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

Critère de réalisation : je respecte le rythme Tap (pose du pied)-Vortex (lancer simultané du vortex).

#22 LE TAP TAP-VORTEX



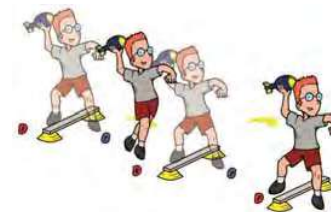
Cloche pied



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

Critère de réalisation : je respecte le rythme Tap (dernière réception du cloche), Tap (pose du pied avant)-Vortex (lancer simultané du vortex).

Le bon rythme



Consigne : j'effectue un déplacement en pas croisés dans l'inter obstacles. Je lance lorsque je suis à cheval sur le dernier obstacle.

Critère de réalisation : je respecte le rythme Tap (dernier pose d'appui du pas croisé), Tap (pose du pied avant)-Vortex (lancer simultané du vortex).

Pas chassés



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

Critère de réalisation : je respecte le rythme Tap (réception du dernier pas chassé), Tap (pose du pied avant)-Vortex (lancer simultané du vortex).

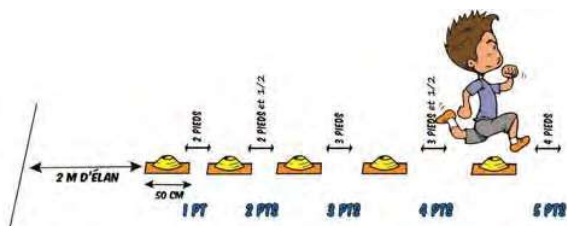
CM

Se projeter

Courir et impulser

Plus difficile

Les pas de super géant

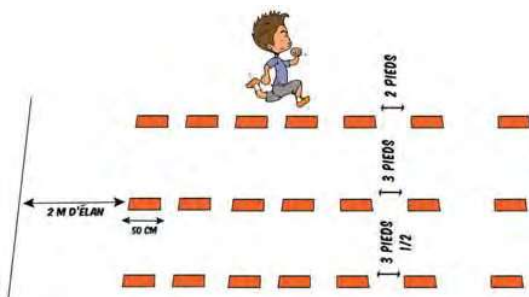


Consigne : je pose un seul appui entre les obstacles.

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

Plus facile

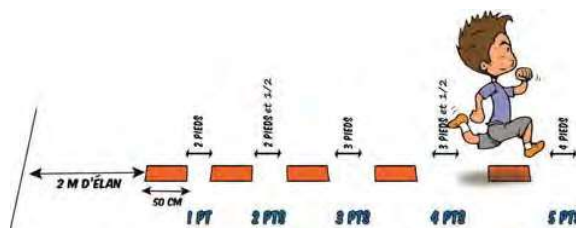
Les différents parcours



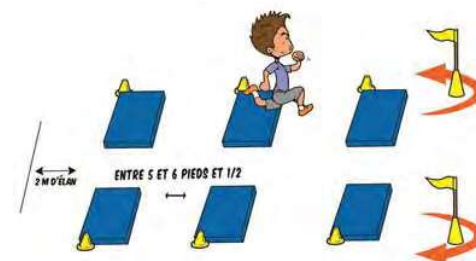
Consigne : je teste les différents parcours.

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

#23 LES PAS DE GÉANT



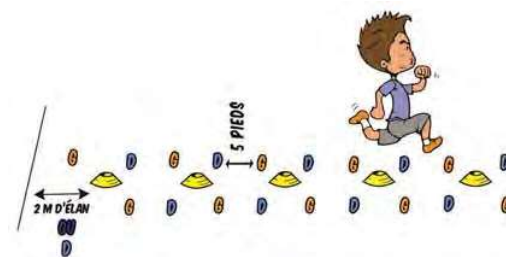
Du bon côté



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

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

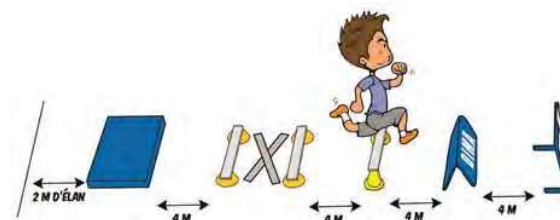
« Hop 2 »



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

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

De plus en plus hauts



Consigne : je franchis les obstacles de plus en plus hauts.

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

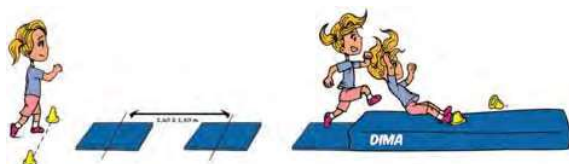
CM

Se projeter

Se réceptionner le plus loin possible

Plus difficile

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.

Plus facile

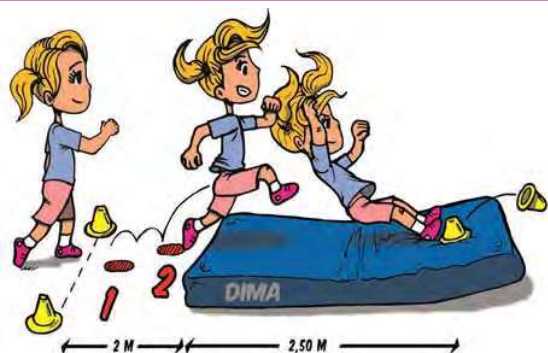
Chasse-plot décollage



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

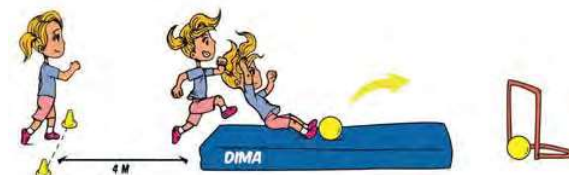
Critère de réalisation : mes pieds touchent le plot avant que le reste de mon corps ne touche le tapis.

#24 LE CHASSE-PLOT



Cette situation nécessite un travail associé de gainage.

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.

Chasse-plot cloche pied



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

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

Chasse-plot couru



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

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

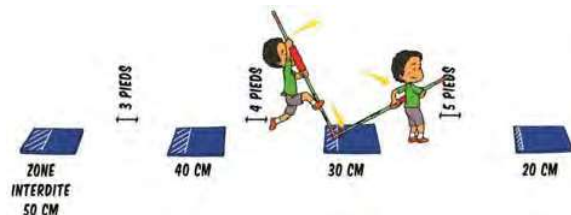
CM

Se projeter

Se suspendre pour sauter loin

Plus difficile

Le planté du bâton



Consigne : je place ma perche dans la zone et je franchis les tapis en restant au niveau de mon emplacement de réception.

Critère de réalisation : je me réceptionne debout.

Plus facile

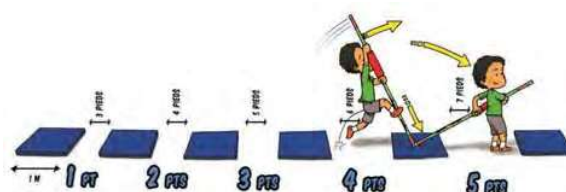
L'essuie glace



Consigne : je saute le tapis dans les 2 sens.

Critère de réalisation : je me réceptionne debout.

#25 LE PASSAGE DU GUÉ



Perche verticale, je place ma main le plus haut possible sans décoller les talons.

Lors du saut, ma main la plus haute ne bouge pas ! Si j'ai progressé je peux monter ma main (équivalent de 1 à 2 mains)

Perche longueur



Consigne : je prends un élan pour sauter le plus loin possible.

Critère de réalisation : je me réceptionne debout.

Le gué régulier



Consigne : je franchis les tapis à intervalles identiques en restant au niveau de mon emplacement de réception.

Critère de réalisation : je me réceptionne debout.

A cheval



Consigne : pieds décalés (si main droite haute, pied gauche devant la latte), je franchis le tapis. Avant le saut suivant j'inverse la pose de mes pieds.

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

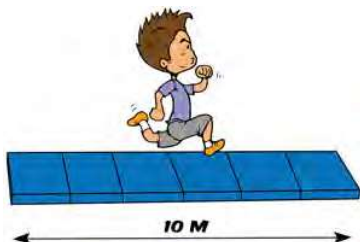
CM

Se projeter

Dérouler le pied

Plus difficile

La course du super géant

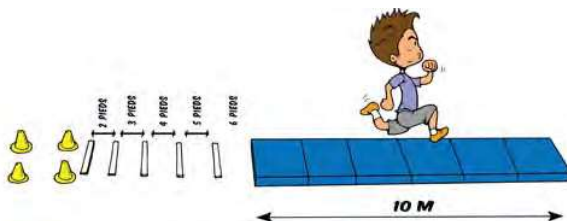


Consigne : je pars pieds joints et je fais les plus grands pas possible.

Critère de réalisation : je fais le moins de pas de géant possible sur les 10 mètres.

Plus facile

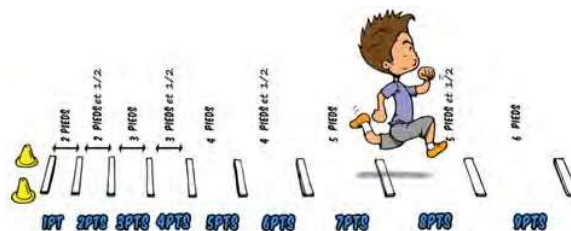
Le « déroulé » du pied



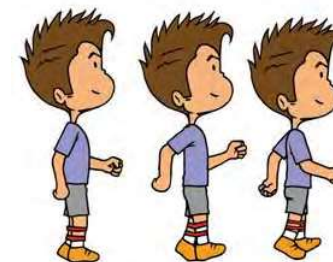
Consigne : départ pieds joints, je suis guidé sur les premiers appuis par les lattes et je poursuis sur le tapis en faisant les plus grands pas possible.

Critère de réalisation : je fais le moins de pas de géant possible sur les 10 mètres.

#26 LA COURSE DU GÉANT



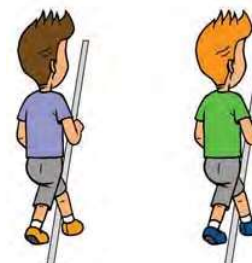
Les petits pas



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

Critère de réalisation : je marche le plus vite possible.

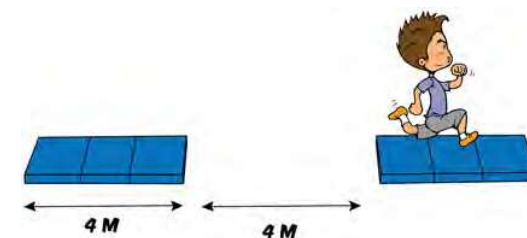
La course des crabes



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.

Le géant qui court



Consigne : j'alterne des pas de géant sur les tapis et de la course sur le sol.

Critère de réalisation : je cours au sol et je rebondis sur les tapis.

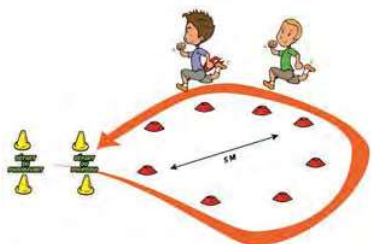
CM

Se déplacer

Courir en inclinant son corps

Plus difficile

Attention si je t'attrape !

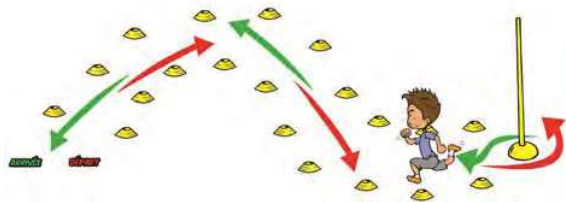


Consigne : le poursuivi a un foulard dans le dos. Le défi se fait sur 1 tour (changer de rôle à chaque nouveau défi).

Critère de réalisation : je vais le plus vite possible pour attraper le foulard ou au contraire pour m'échapper.

Plus facile

Le « S »



Consigne : je fais le parcours en aller puis en retour.

Critère de réalisation : je vais le plus vite possible.

#27 LE GRAND « 8 »



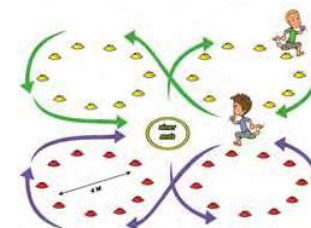
Le duel



Consigne : départ un pied dans le cercle tracé au sol, je commence par la petite boucle et mon adversaire par la grande. Je gagne si je pose en 1^{er} mon pied dans la zone après avoir fait un 8 complet.

Critère de réalisation : je vais le plus vite possible pour arriver le 1^{er}.

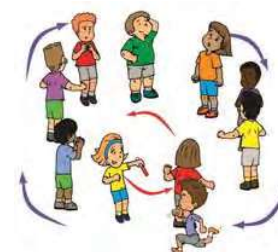
Le double « 8 »



Consigne : 2 parcours parallèles. Je défie mon adversaire sur un « 8 » complet. Je gagne si je pose en 1^{er} mon pied dans la zone centrale tracée.

Critère de réalisation : je vais le plus vite possible pour arriver le 1^{er}.

Le chronomètre



Consigne : durant le temps que mes camarades se passent le témoin sur 2 tours, je cours autour du cercle.

Critère de réalisation : je vais le plus vite possible pour faire le plus grand nombre de tours.

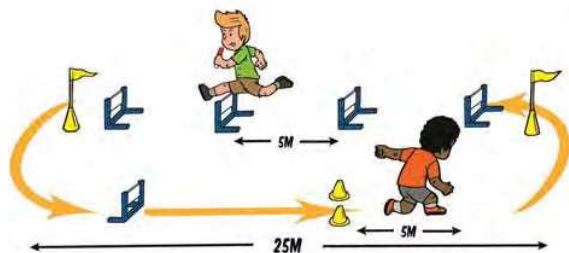
CM

Se déplacer

Courir vite avec et sans obstacles

Plus difficile

La transmission accélérée

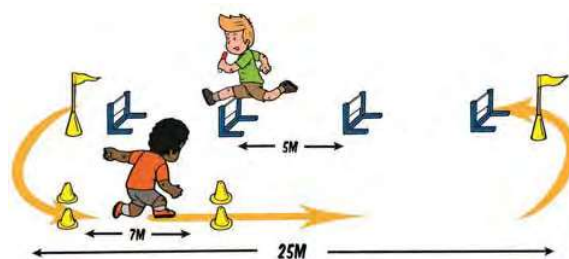


Consigne : je réalise le parcours le plus vite possible.

Critère de réalisation : le témoin est toujours en mouvement.

Plus facile

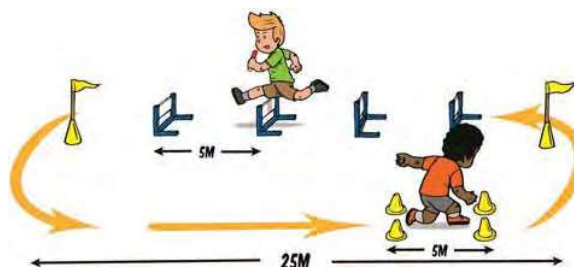
La transmission ralentie



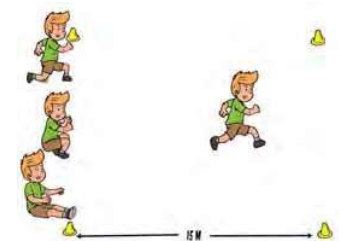
Consigne : je réalise le parcours le plus vite possible.

Critère de réalisation : le témoin est toujours en mouvement.

#28 LA COURSE DE HAIES



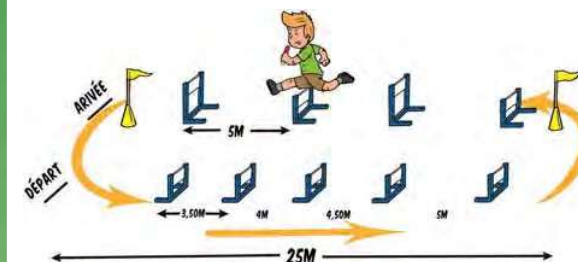
La course de vitesse



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

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

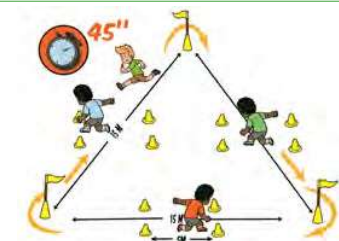
Les haies différentes



Consigne : je franchis tous les obstacles sur un tour.

Critère de réalisation : je réalise le parcours en courant le 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 : nous réalisons le plus grand nombre de transmissions possible en 45".

