

GS / CP

Se projeter

Franchir des obstacles en courant

Plus difficile

Intervalles surprises



Consigne : les intervalles étant aléatoires, j'adapte ma course aux distances inter obstacles.

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

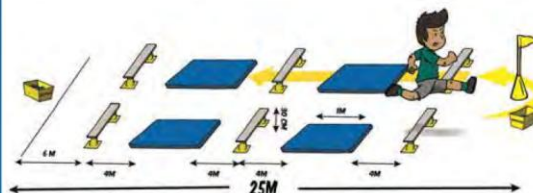
Plus facile

Mêmes intervalles



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

#4 LES BOTTES DE 7 LIEUES



Obstacles hauts et bas



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

Obstacles longs et courts



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

« Long ! » « Haut ! »



Consigne : je dis « long » sur les tapis et « haut » sur les haies.

Critère de réalisation : je superpose rythmes chantés et courus.



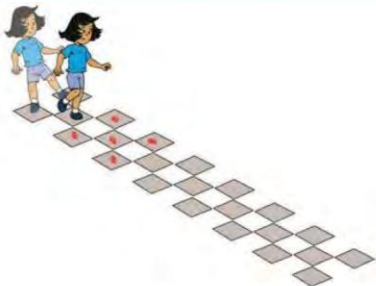
GS / CP

Se projeter

Rebondir et rythmer

Plus difficile

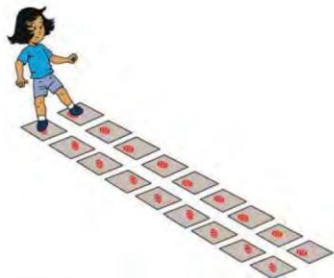
La marelle 1 pied / 2 pieds



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

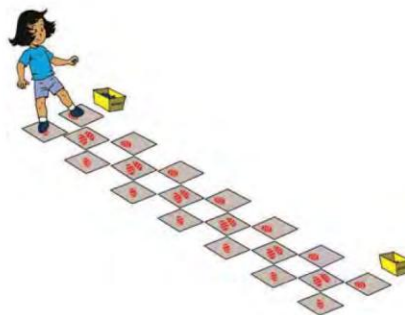
Plus facile

La marelle 2 pieds

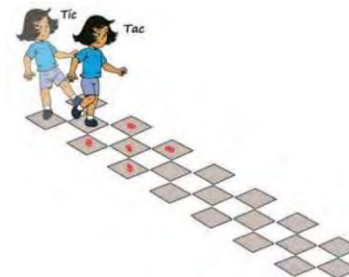


Critère de réalisation : je respecte l'enchaînement 2 pieds écartés.

#5 LA MARELLE

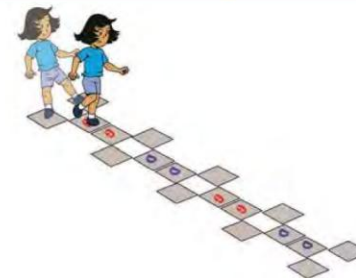


La marelle rythmée



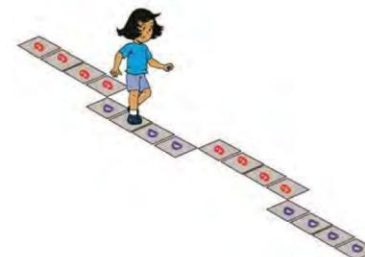
Critère de réalisation : je respecte l'enchaînement 1 pied / 2 pieds en énonçant « tic » (2 pieds) « tac » (1 pied) ou l'inverse.

La marelle cloche pied doublé



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

La marelle cloche pied



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

GS / CP

Se projeter

S'équilibrer durant le vol

Plus difficile

Elan-plouf-saute



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

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

Plus facile

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 sur les 2 pieds.

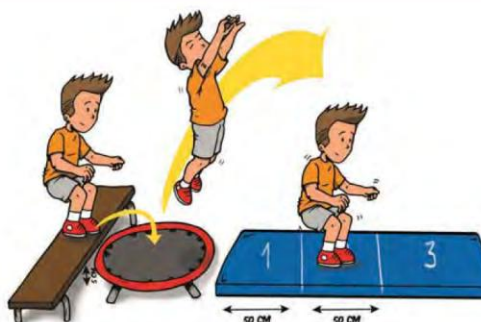
Chasse-plot



Consigne : debout sur le banc, je rebondis dans le trampoline pour chasser le plot.

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

#6 LE VOL DE PETER PAN



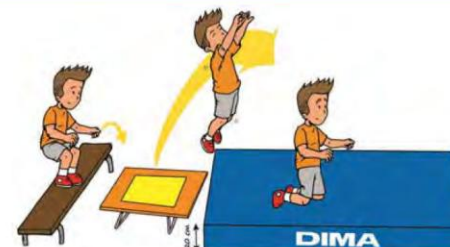
De plus en plus déséquilibré



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

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

A genoux



Consigne : debout sur le banc, je rebondis dans le trampoline.

Critère de réalisation : je me réceptionne à genoux sans poser les mains.