

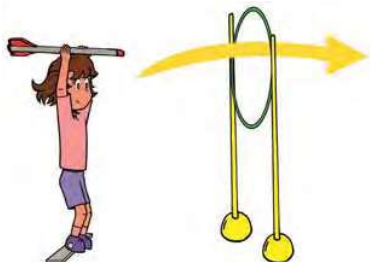
GS / CP

Projeter

Produire une trajectoire tendue avec un projectile long, fixer le bas du corps

Plus difficile

Debout à 2 mains

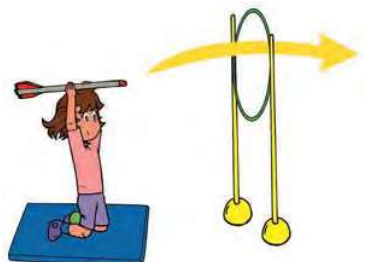


Consigne : je cache mes pieds avec mes genoux (bassin rétro versé).

Critère de réalisation : mes talons restent sur la latte (conservation de l'équilibre).

Plus facile

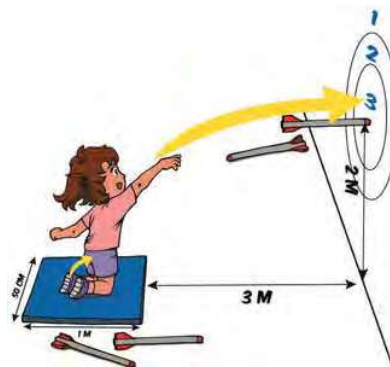
A genoux à 2 mains



Consigne : mon corps est un bloc. Tout le bloc recule et avance en même temps.

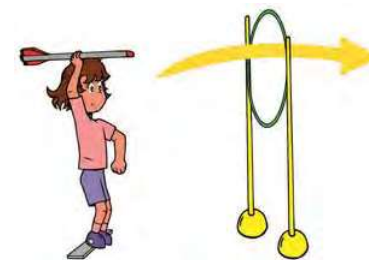
Critère de réalisation : mes fesses ne doivent pas toucher le ballon.

#2 LE CERCLE DU SOLEIL



La cible est à la hauteur de la fusée

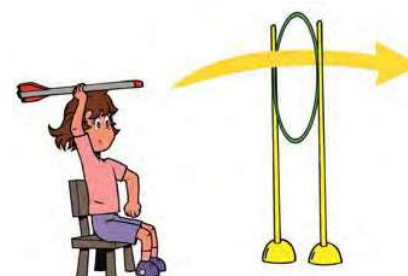
Debout à une main



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

Critère de réalisation : mes talons restent sur la latte (conservation de l'équilibre).

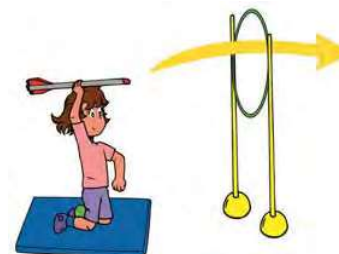
Assis à 1 main



Consigne : en appui contre le dossier, je laisse partir mon bras en arrière et au retour je lance.

Critère de réalisation : je reste assis, dos collé au dossier.

A genoux à 1 main



Consigne : mon corps est un bloc. Tout le bloc recule et avance en même temps.

Critère de réalisation : mes fesses ne doivent pas toucher le ballon.

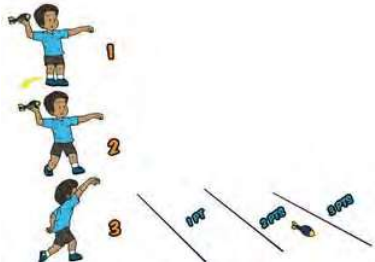
GS / CP

Projeter

S'orienter de profil pour lancer loin

Plus difficile

Le pharaon en mouvement



Consigne : je pose mon pied en arrière puis je lance en transférant le poids de mon corps sur la jambe avant.

Critère de réalisation : je conserve les 2 pieds au sol lors du lancer.

Plus facile

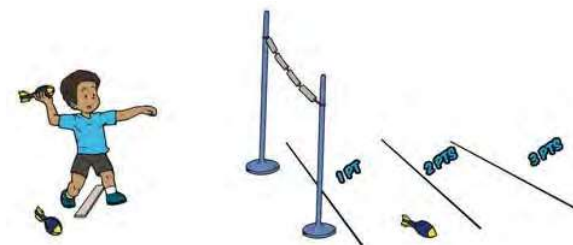
La porte des étoiles



Consigne : je lance le vortex dans le cerceau.

Critère de réalisation : mes pieds restent de chaque côté de la latte.

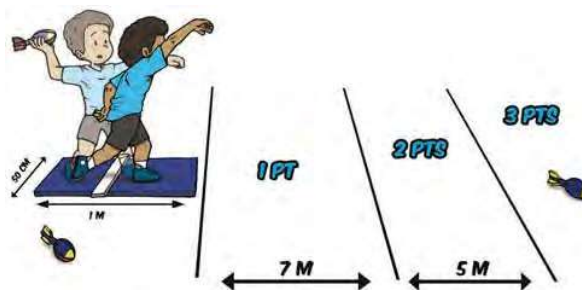
Par-dessus l'élastique



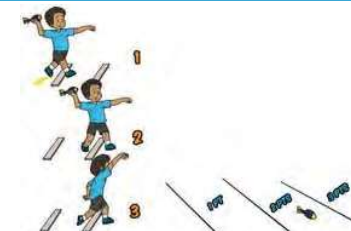
Consigne : je lance le vortex le plus loin possible et par-dessus l'élastique.

Critère de réalisation : mes pieds restent de chaque côté de la latte.

#3 LE PHARAON



Entre les lattes



Consigne : position de départ à l'amble (pied droit / main droite ou l'inverse), je passe mon pied arrière devant la 1^{ère} latte et je lance dès que mon autre pied touche le sol devant la 2^{ème} latte.

Critère de réalisation : mes pieds restent de chaque côté de la latte.

Vers les étoiles



Consigne : je lance pour toucher le panneau (cible très haute).

Critère de réalisation : mes pieds restent de chaque côté de la latte.

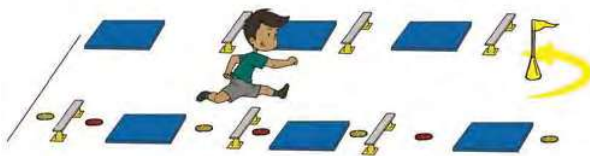
GS / CP

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.

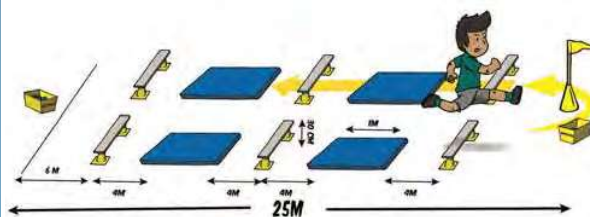
Plus facile

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.

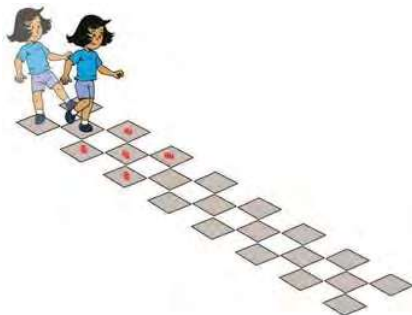
GS / CP

Se projeter

Rebondir et rythmer

Plus difficile

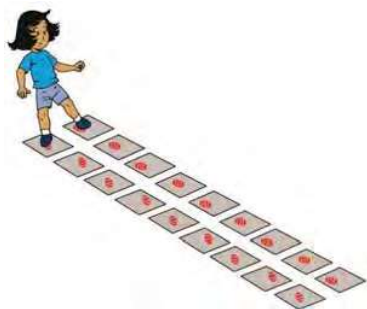
La marelle 1 pied / 2 pieds



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

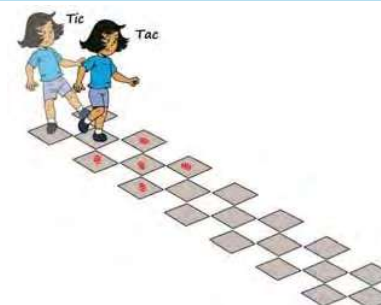
Plus facile

La marelle 2 pieds



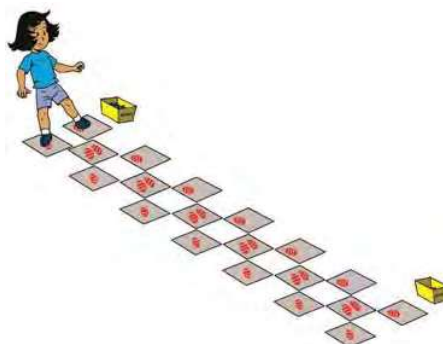
Critère de réalisation : je respecte l'enchaînement 2 pieds écartés.

La marelle rythmée

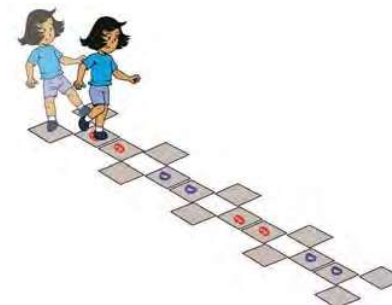


Critère de réalisation : je respecte l'enchaînement 1 pied / 2 pieds en énonçant « tic » (2 pieds) « tac » (1 pied) ou l'inverse.

#5 LA MARELLE

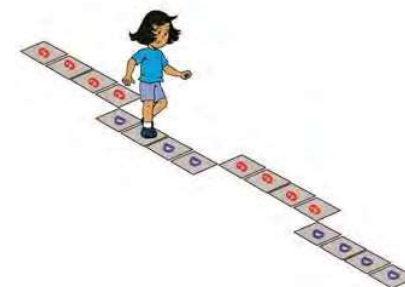


La marelle cloche pied doublé



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

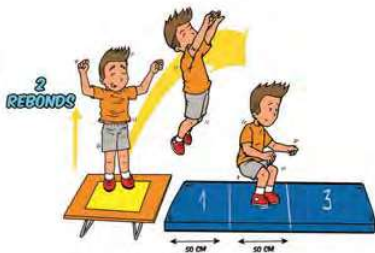


Consigne : à la suite des 2 pas d'élan sur le banc, je rebondis dans le trampoline pour sauter le plus loin possible.

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

Plus facile

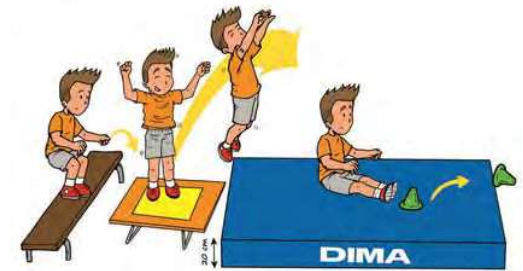
Plouf-plouf-saute



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



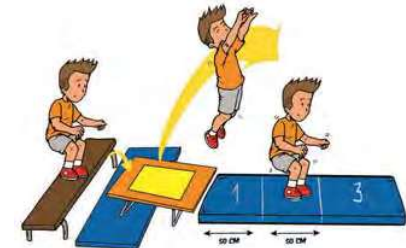
Consigne : debout sur le banc, je rebondis dans le trampoline pour chasser le plot.

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.

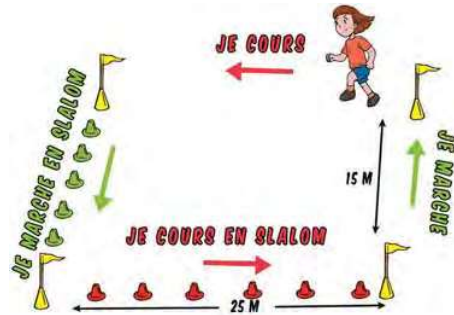
GS / CP

Se déplacer

Courir et marcher vite dans la durée

Plus difficile

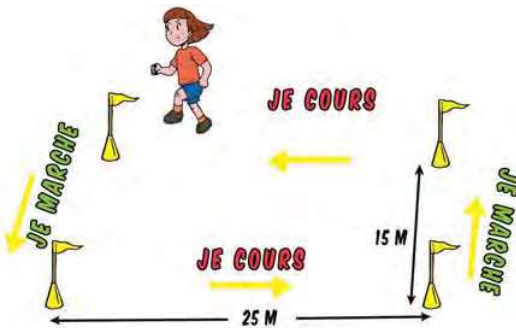
Le rectangle des slaloms



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

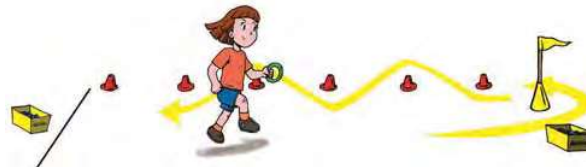
Plus facile

Le rectangle des allures



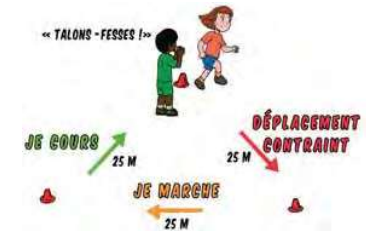
Critère de réalisation : je respecte les allures d'effort.

#7 LE SERPENT



Temps de course de 3 à 6'.
Tout tour commencé avant la fin
du signal est comptabilisé

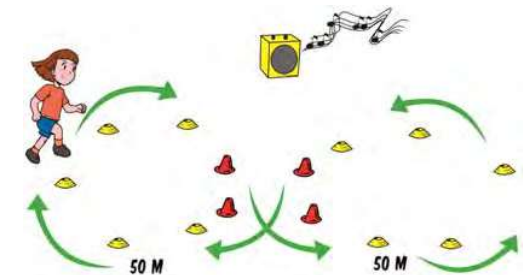
Le triangle du coureur



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.

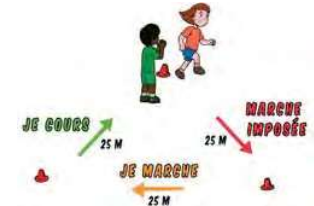
Les ailes de papillon



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)...

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

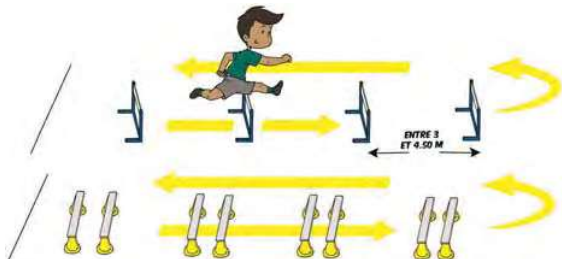
GS / CP

Se déplacer

Courir vite

Plus difficile

Les 2 côtés

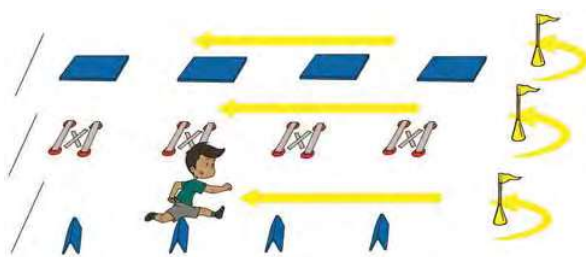


Consigne : je réalise les parcours avec une jambe de franchissement différente.

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

Plus facile

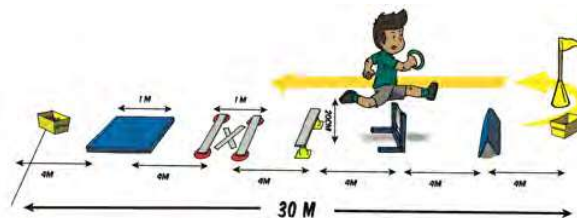
Les parcours



Consigne : j'essaie les différents parcours.

Critère de réalisation : je franchis tous les obstacles en courant le plus vite possible

#8 LA COURSE DE PETER PAN



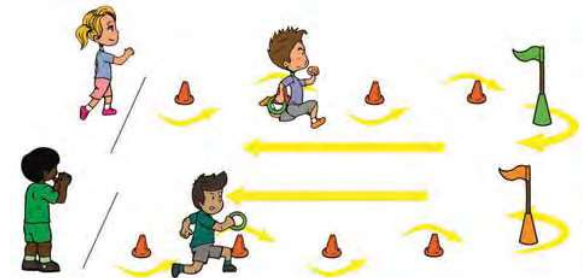
Les queues du diable



Consigne : si je suis le poursuivant je pose la plante de mon pied sur le tapis, si je suis le poursuivi je pose mon talon. Nous partons au signal sonore.

Critère de réalisation : j'attrape le foulard si je suis le poursuivant. Je ne me laisse pas rattraper si je suis le poursuivi.

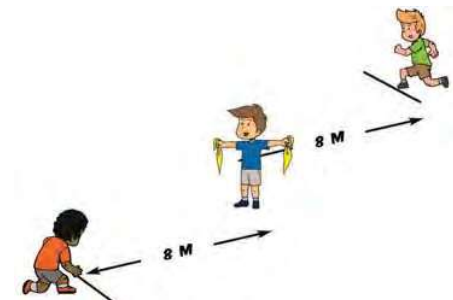
Les slaloms



Consigne : défi par équipes.

Critère de réalisation : je respecte le parcours et je transmets l'anneau à mon partenaire à la fin de mon parcours.

L'épouvantail en face à face



Consigne : je démarre au signal sonore.

Critère de réalisation : je décroche le foulard en premier.

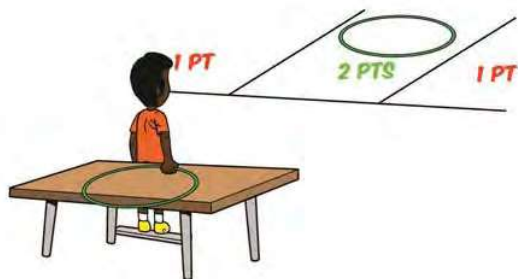
CE

Projeter

Ressentir les effets du lancer : les étirements, le fouetté articulaire

Plus difficile

L'élastique tout seul

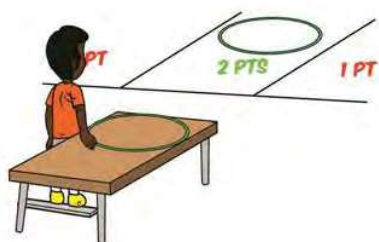


Consigne : de face, talons sur la latte, je lance le cerceau.

Critère de réalisation : mes talons restent sur la latte.

Plus facile

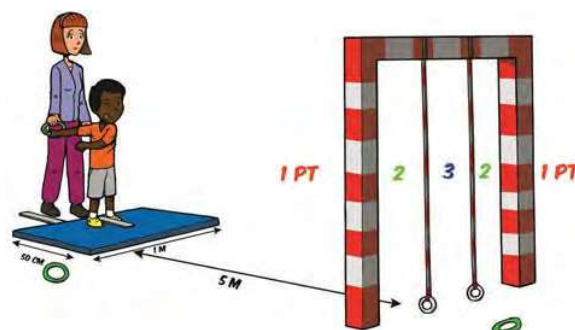
Pousse-cerceau pieds joints



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.

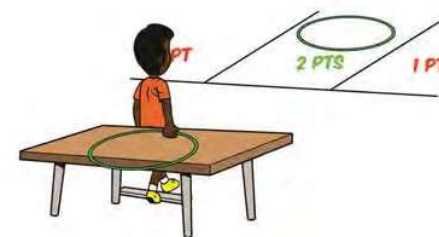
Critère de réalisation : mes talons restent sur la latte.

#9 L'ÉLASTIQUE



Cerceaux plats de 35 cm de diamètre

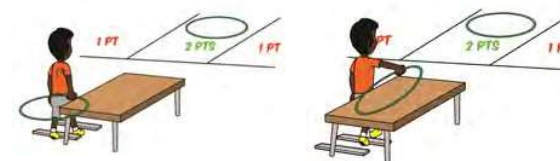
L'élastique pieds décalés



Consigne : de face, pieds décalés (pied droit en arrière pour un lancer main droite) je lance le cerceau.

Critère de réalisation : mes pieds restent de chaque côté de la latte.

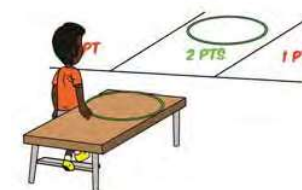
L'élastique par le mouvement



Consigne : de face, pieds décalés (pied gauche en arrière pour un lancer main droite), je lance dès que mon pied arrière se pose devant la 2^{ème} latte.

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

CE

Projeter

Produire des trajectoires différentes

Plus difficile

En mouvement

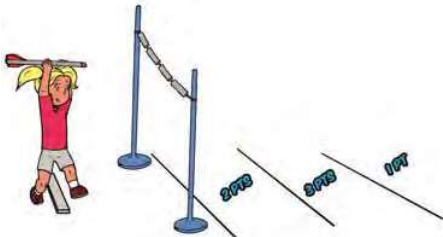


Consigne : je pose mon pied en arrière de la latte puis je lance en transférant le poids de mon corps vers l'avant.

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

Plus facile

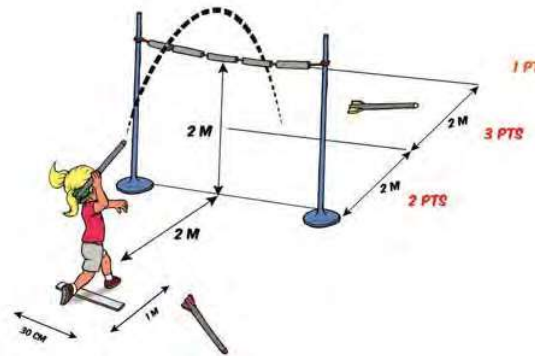
A 2 mains



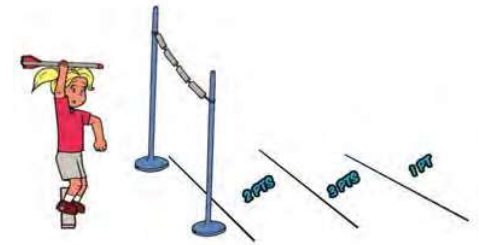
Consigne : pieds décalés, fusée tenue à 2 mains, je lance au-dessus de l'élastique le plus loin possible.

Critère de réalisation : mes pieds restent de chaque côté de la latte.

#10 PAR-DESSUS LES NUAGES



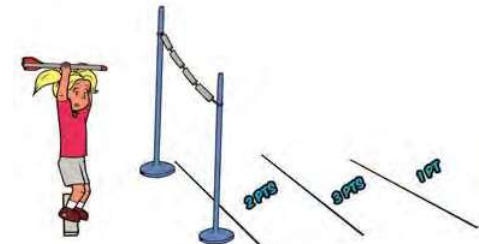
En déséquilibre et à 1 main



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

Critère de réalisation : mes talons restent sur la latte (conservation de l'équilibre).

En déséquilibre et à 2 mains



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

Critère de réalisation : mes talons restent sur la latte (conservation de l'équilibre).

La bonne fenêtre



Consigne : je lance successivement dans les 2 fenêtres puis au-dessus des élastiques.

Critère de réalisation : mes pieds restent de chaque côté de la latte.

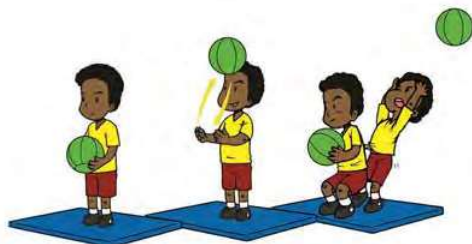
CE

Projeter

Dissocier les ceintures

Plus difficile

Rattrape-lance

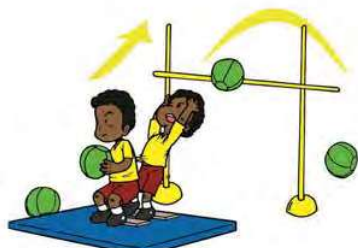


Consigne : je lance le medecine ball en l'air, je le rattrape en amortissant par une flexion des genoux et je le lance en arrière.

Critère de réalisation : je reste debout en appui sur mes 2 pieds.

Plus facile

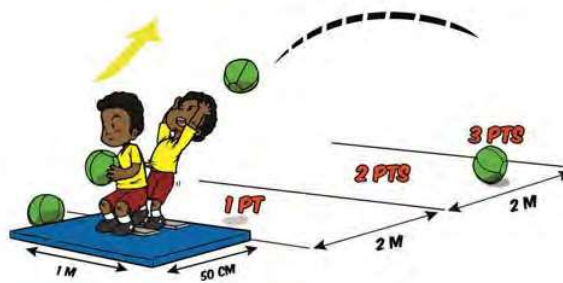
Plus haut !



Consigne : je lance en arrière au-dessus de la barre.

Critère de réalisation : je termine les talons décollés de la latte et je reste debout.

#11 HAUT LES MAINS !



La barre est placée à hauteur de tête du lanceur

L'arraché



Consigne : debout pieds décalés de chaque côté de la latte, je saisis le medecine ball à 2 mains et je le lance en arrière.

Critère de réalisation : mes 2 pieds restent en appui de chaque côté de la latte.

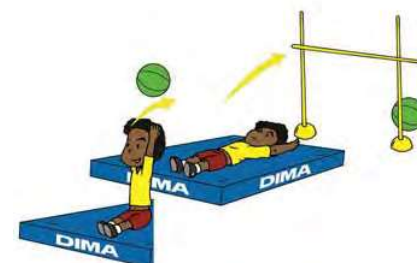
A genoux vers l'avant



Consigne : à genoux, mon corps est un bloc qui recule puis avance en même temps.

Critère de réalisation : je me réceptionne sur les mains.

Assis

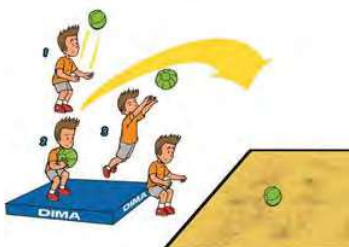


Consigne : départ assis jambes tendues, je lance le medecine ball en arrière et vers le haut.

Critère de réalisation : je termine dos sur le tapis, bras allongés.

Plus difficile

Rattrape-lance

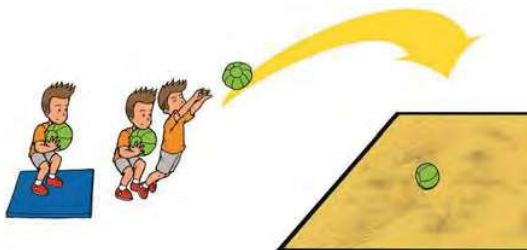


Consigne : après avoir lancé et rattrapé le medecine ball, grâce à une extension vers l'avant, je saute et je lance.

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

Plus facile

Touche-pousse



Consigne : grâce à une extension vers l'avant, je saute et lance dès la réception.

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

CE

Projeter

*Lancer en poussée
Déclencher le lancer à
partir des jambes*

#12 POUSSE-POUSSE DEBOUT



A cheval



Consigne : grâce à une extension vers l'avant, je saute et lance lorsque je suis en l'air.

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

Du bas vers le haut



Consigne : grâce à une extension vers l'avant, je saute et lance lorsque je suis en l'air.

Critère de réalisation : je me réceptionne debout sur le petit contre haut les 2 pieds côte à côte.

A partir du sol



Consigne : talons sur la latte, j'impulse vers le haut et je lance lorsque je suis en fin d'extension.

Critère de réalisation : je me réceptionne debout au-delà de la deuxième latte les 2 pieds côte à côte.

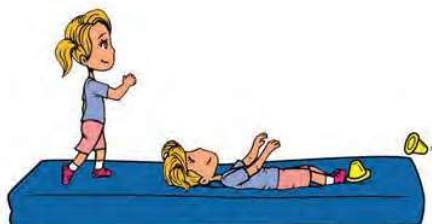
CE

Se projeter

Projeter son corps le plus loin possible

Plus difficile

Chasse-plot allongé

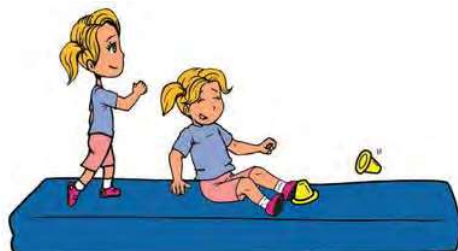


Consigne : debout sur le tapis, je m'élance pour renverser le plot.

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

Plus facile

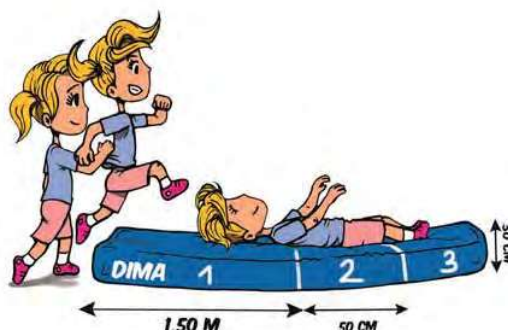
Chasse-plot assis



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

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

Chasse-plot élan-rebond



Consigne : je m'élance, 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'élance, je rebonds 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.

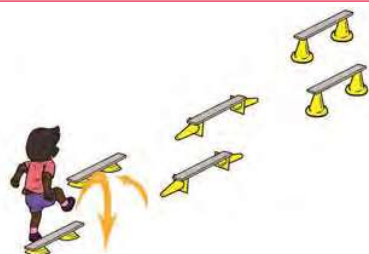
CE

Se projeter

Franchir latéralement

Plus difficile

Plus haut

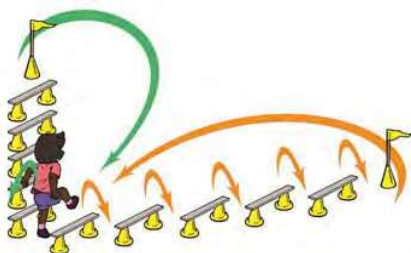


Consigne : je franchis latéralement des obstacles de plus en plus hauts.

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

Plus facile

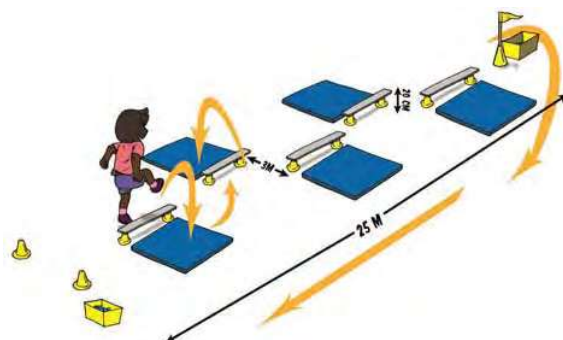
Le « V »



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.

#14 LA COURSE DU CRABE



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.

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.

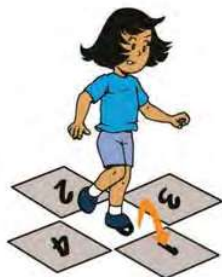
CE

Se projeter

Rebondir en rythmant

Plus difficile

La croix cloche

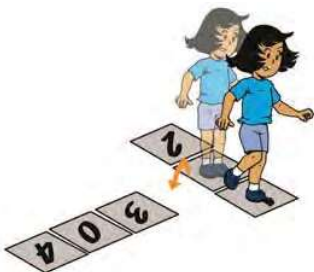


Consigne : je réalise l'enchaînement sur un puis sur l'autre pied.

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

Plus facile

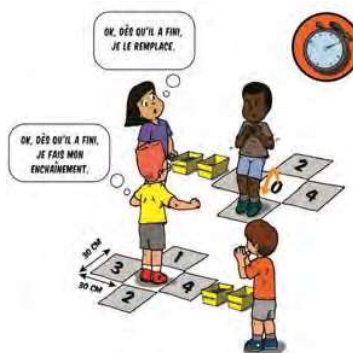
La croix séparée



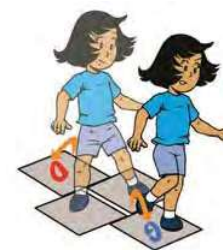
Consigne : je réalise la 1^{ère} bande en arrière et en avant puis je la 2^{ème} bande de droite à gauche et inversement.

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

#15 LA CROIX



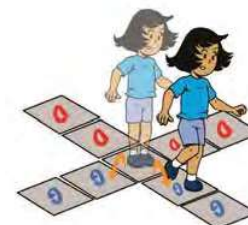
La petite croix



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.

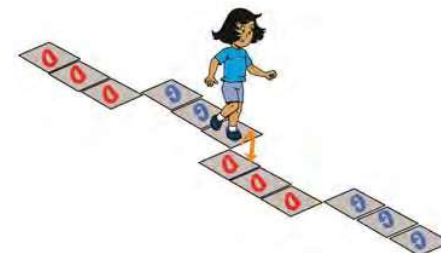
La grande croix



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.

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.

CE

Se projeter

Se suspendre pour aller loin

#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.

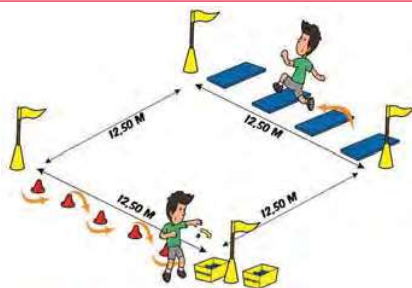
CE

Se déplacer

Courir vite dans la durée

Plus difficile

Le steeple

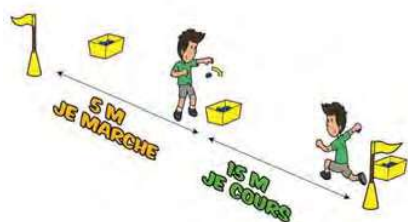


Consigne : je dois courir sur les sections avec obstacles.

Critère de réalisation : je cours sans m'arrêter ou en marchant le moins possible (sauf sur la section avec les obstacles).

Plus facile

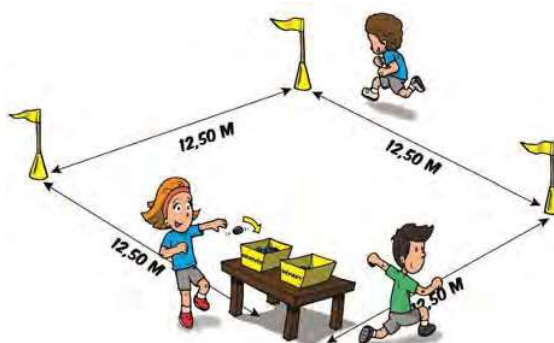
Le déménageur



Consigne : je respecte les allures d'effort imposées.

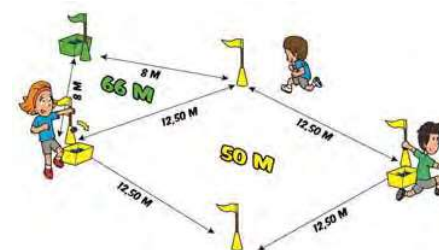
Critère de réalisation : je cours sur les 15 m pour prendre un bouchon et le rapporter au centre. A la suite, je marche sur les 5 m pour prendre un bouchon et le rapporter au centre et ainsi de suite.

#17 LES LIÈVRES PRESSÉS



Temps de course de 6 à 10'. Tout tour commencé avant la fin du signal est comptabilisé

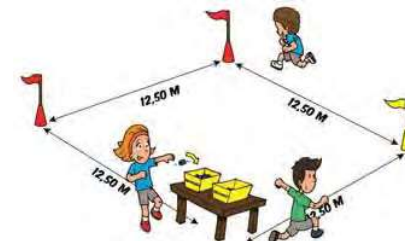
Parcours à la carte



Consigne : si j'emprunte la boucle « rallongée » je prends 1 bouchon vert (= 2 pts) sinon je prends un bouchon jaune (=1 pt).

Critère de réalisation : j'essaie d'avoir le plus de bouchons verts possible.

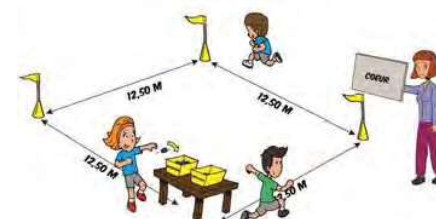
Les jalons rouges



Consigne : je ne peux changer d'allure d'effort (marche) qu'entre les 2 jalons rouges.

Critère de réalisation : je cours sans m'arrêter ou en marchant le moins possible.

Les lièvres pressés à l'écoute



Consigne : dès que l'adulte montre une pancarte ou annonce (cœur, souffle ou douleurs), je m'arrête pour écouter ou me concentrer sur le thème demandé. Au coup de sifflet je repars.

Critère de réalisation : je cours sans m'arrêter ou en marchant le moins possible.



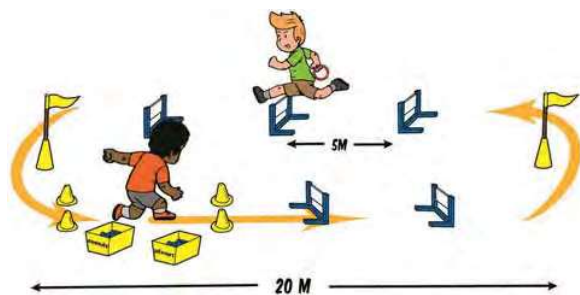
CE

Se déplacer

Courir vite avec et sans obstacles

Plus difficile

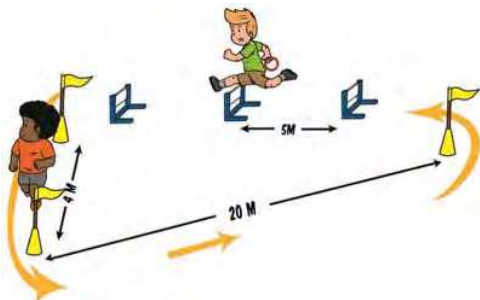
Le rel - haies



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

Plus facile

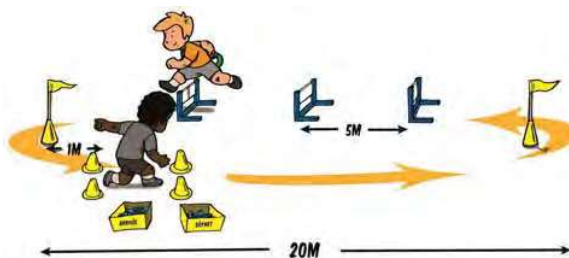
La transmission



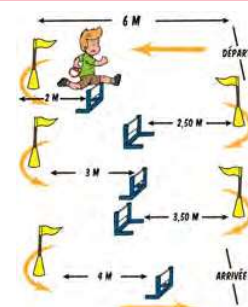
Consigne : la transmission se fait sur la bande de 4 mètres.

Critère de réalisation : l'anneau est toujours en mouvement.

#18 LE GUÉPARD BONDISSANT

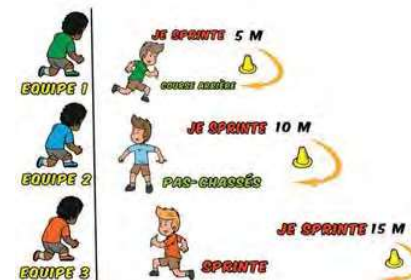


L'accélérateur



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

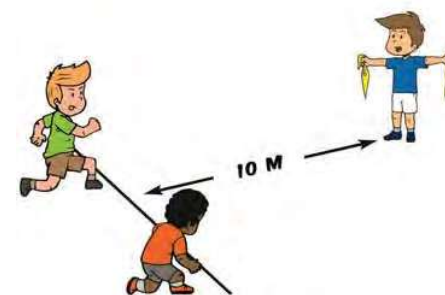
Défi à la carte



Consigne : les équipes passent par les 3 situations.

Critère de réalisation : je conserve une vitesse de déplacement maximum.

L'épouvantail côte à côte



Consigne : je démarre au signal sonore.

Critère de réalisation : je décroche le foulard en premier.