

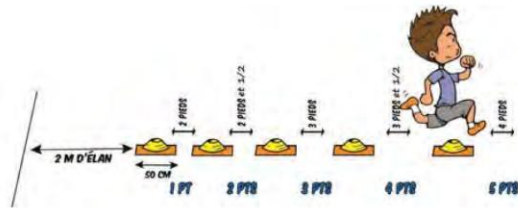
CM

Se projeter

Courir et impulser

Plus difficile

Les pas de super géant

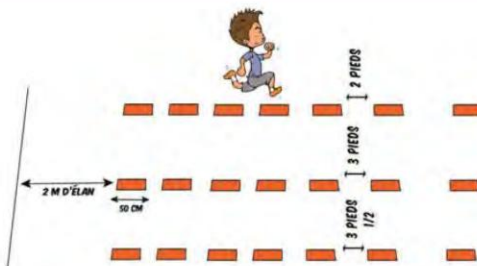


Consigne : je pose un seul appui entre les obstacles.

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

Plus facile

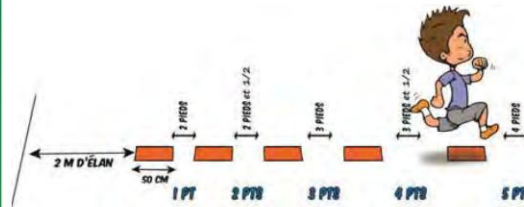
Les différents parcours



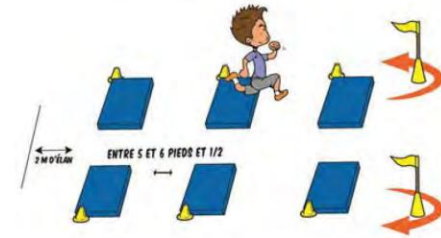
Consigne : je teste les différents parcours.

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

#23 LES PAS DE GÉANT



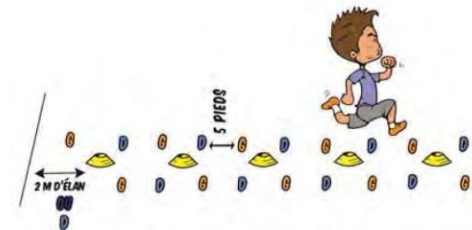
Du bon côté



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.

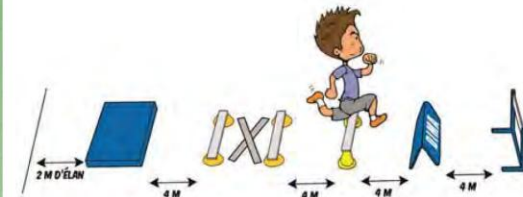
« Hop 2 »



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.

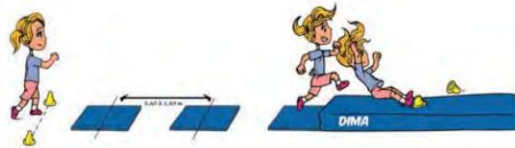
CM

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

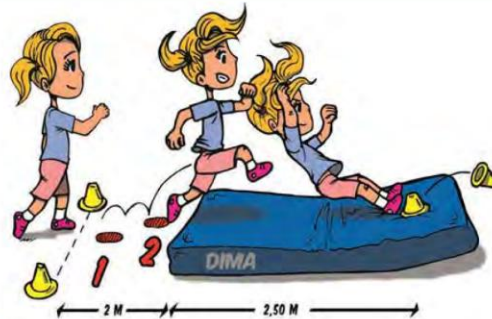
Chasse-plot décollage



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

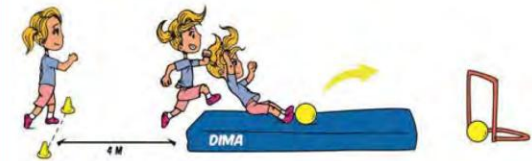
Critère de réalisation : mes pieds touchent le plot avant que le reste de mon corps ne touche le tapis.

#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



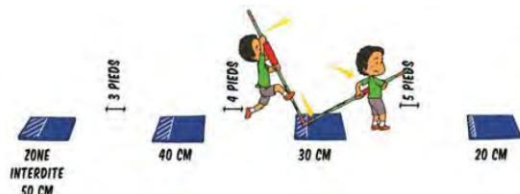
Consigne : après quelques pas d'élan, je prends mon appel à un pied sur le tremplin.

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



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.

CM

Se projeter

Se suspendre pour sauter loin

#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.

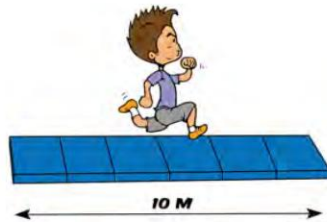
CM

Se projeter

Dérouler le pied

Plus difficile

La course du super géant

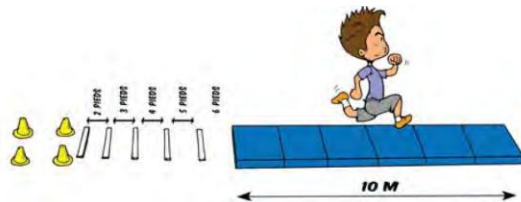


Consigne : je pars pieds joints et je fais les plus grands pas possible.

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

Plus facile

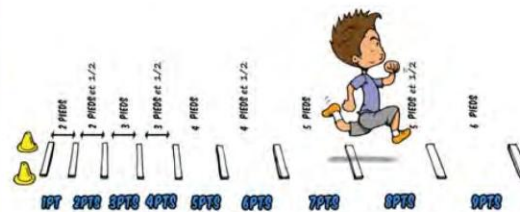
Le « déroulé » du pied



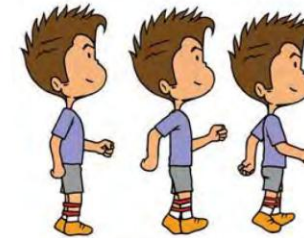
Consigne : départ pieds joints, je suis guidé sur les premiers appuis par les lattes et je poursuis sur le tapis en faisant les plus grands pas possible.

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

#26 LA COURSE DU GÉANT



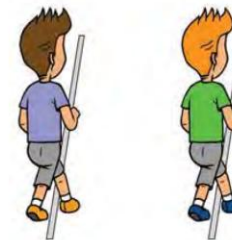
Les petits pas



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

Critère de réalisation : je marche le plus vite possible.

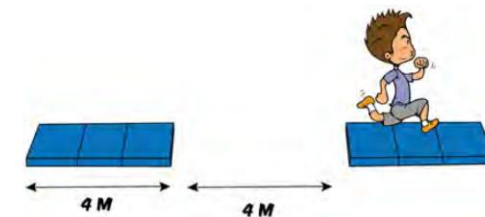
La course des crabes



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.