

1 2 3 4 5 6 7 8

---

---

○ = pied gauche  
● = pied droit

1 2 3 4 5 6 7 8

---

---

○ = pied gauche  
● = pied droit

1 2 3 4 5 6 7 8

---

---

○ = pied gauche  
● = pied droit

1 2 3 4 5 6 7 8

---

---

○ = pied gauche  
● = pied droit

1 2 3 4 5 6 7 8

---

---

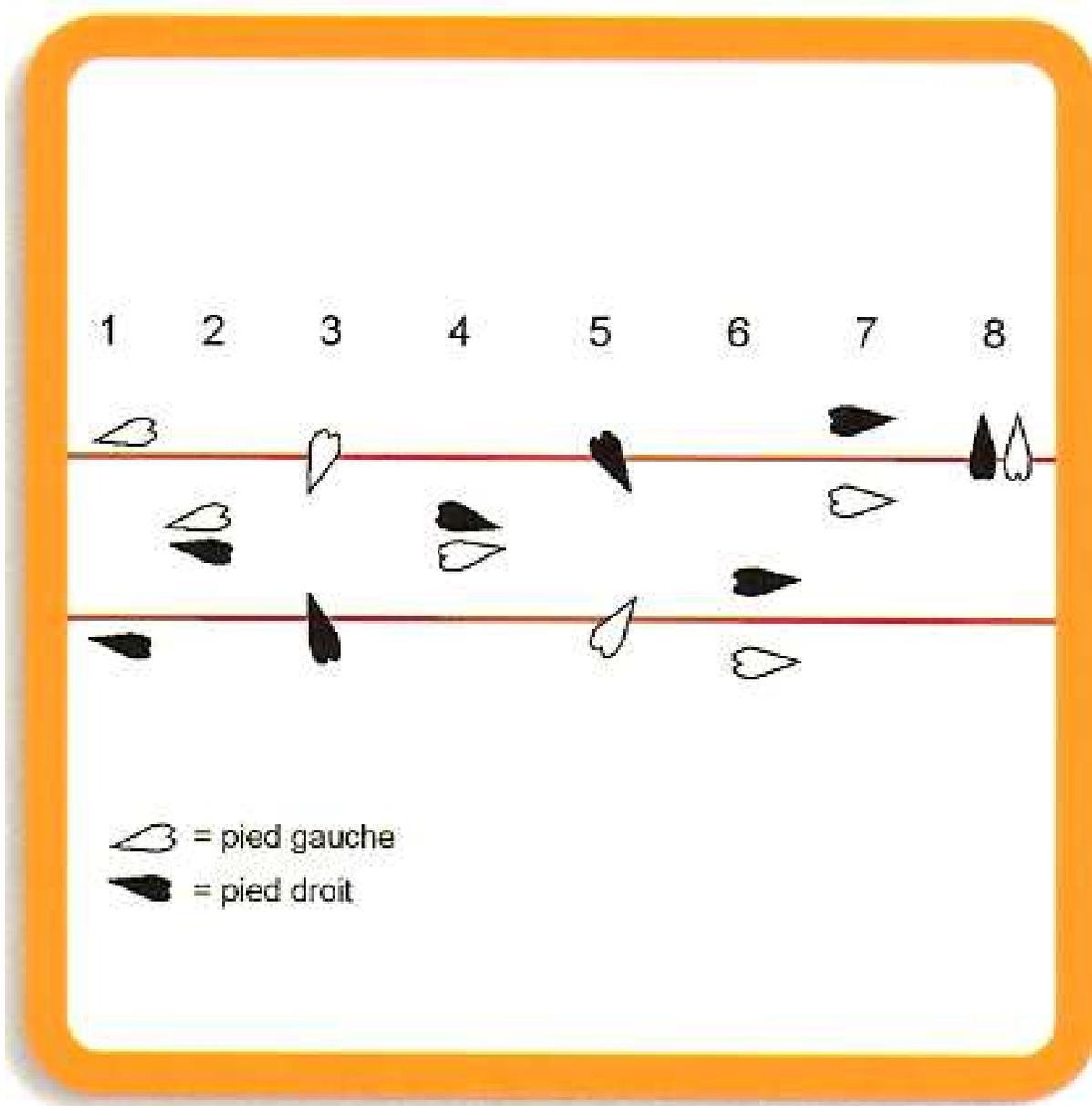
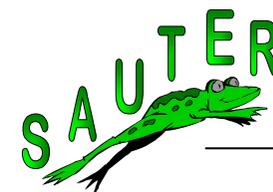
○ = pied gauche  
● = pied droit

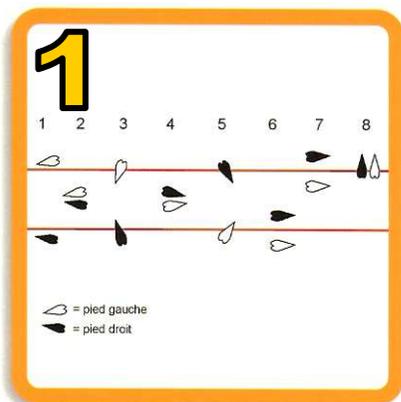
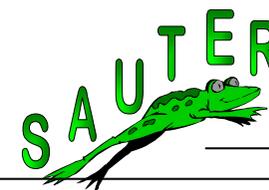
1 2 3 4 5 6 7 8

---

---

○ = pied gauche  
● = pied droit





### Enchaîne 8 sauts en suivant les indications du schéma!

Interprète-t-il l'enchaînement avec exactitude?

Peut-il le répéter 2-3 fois de suite?

A et B découvrent l'enchaînement proposé sur la fiche.

A invente et écrit une suite pour B et inversement.

Chacun découvre la suite inventée par l'autre.

A et B enchaînent les 2 suites.



### Franchis les divers obstacles!

Adapte-t-il ses déplacements (pas et sauts) pour réaliser le parcours sans saccade?



Varier la distance (près-loin) et le « placement » (gauche-droite) entre les objets.

Changement de rythme ; maintien de la fluidité.

Augmenter la vitesse d'exécution.

3

**Saute sur les 2 pieds!**

L'élève enchaîne-t-il sauts à pieds joints et pieds écartés en gardant le tempo?

Atterrit-il à chaque fois au centre du cerceau?

A pieds joints dans les cerceaux :  
rouge – bleu – rouge – bleu – rouge ...

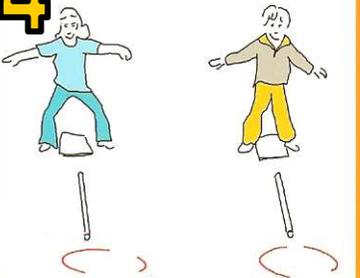
Au passage suivant, choisir un autre parcours.

Changer la règle (p.ex. rouge-rouge-bleu-rouge-rouge-bleu)

Evt. A dicte la nouvelle règle à B et vérifie la correction de l'exécution.



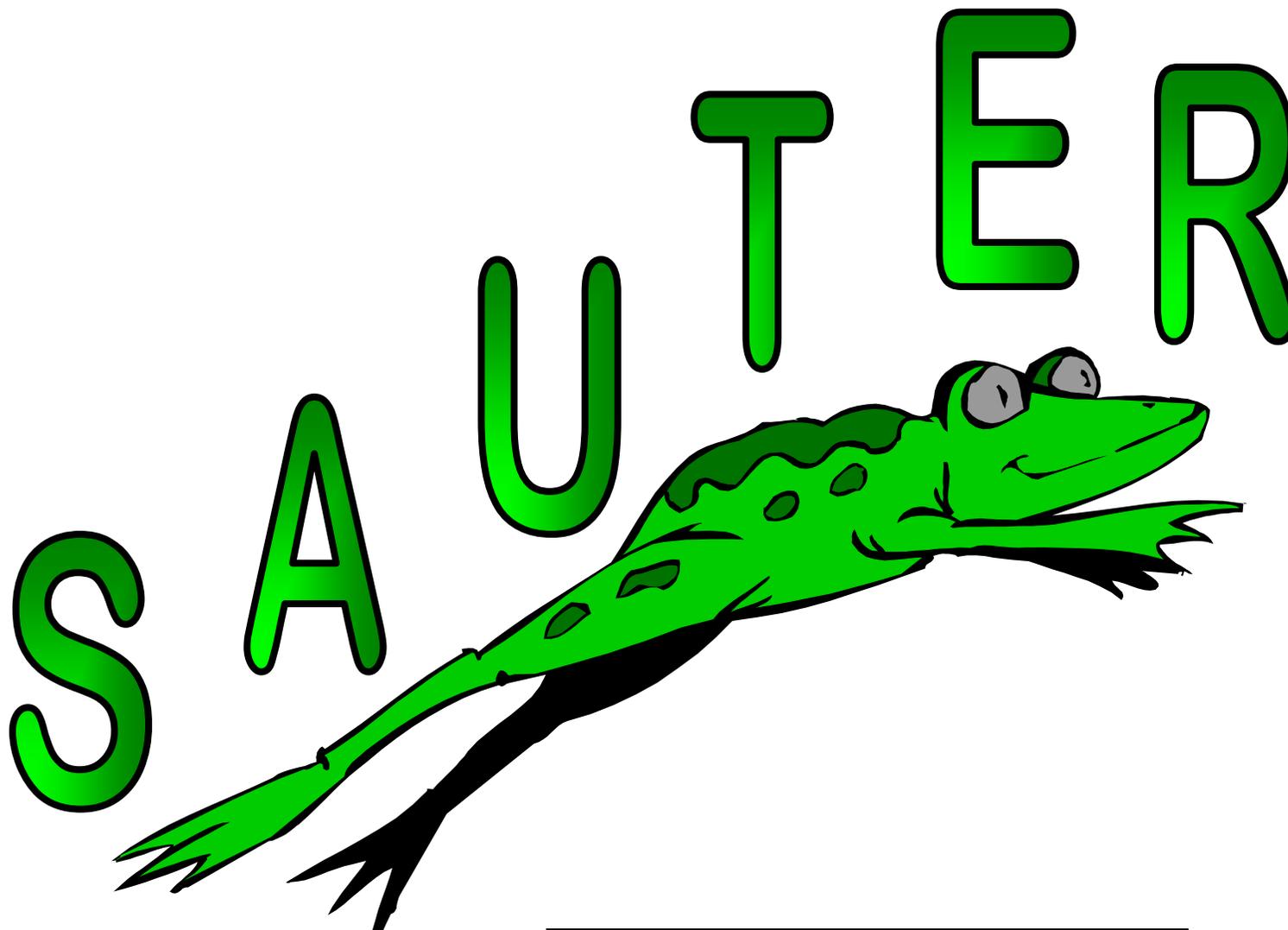
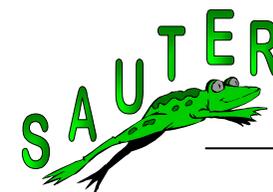
4

**À 2: inventez un enchaînement de sauts!**

La démonstration est-elle bien synchronisée?

Quelques groupes démontreront leur enchaînement lors du retour au calme.

- a) Les élèves passent un moment à chaque poste.
- b) Les élèves enchaînent tous les postes.



Réf. :  
Fiches didactiques 8-10 ans : fiches 43-46-47-48

