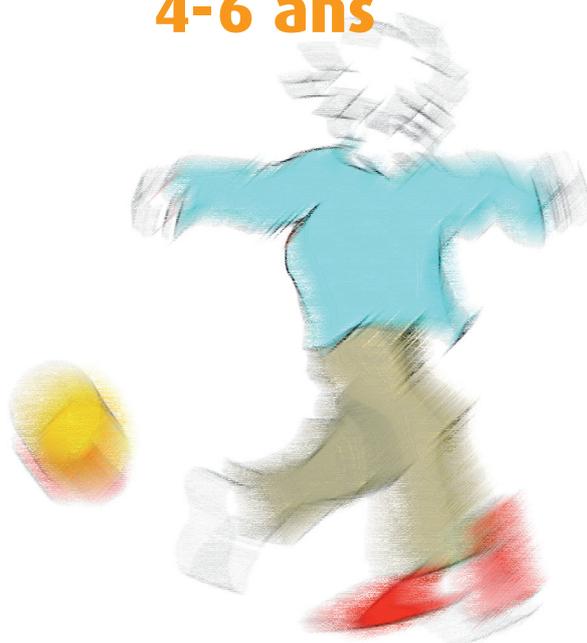


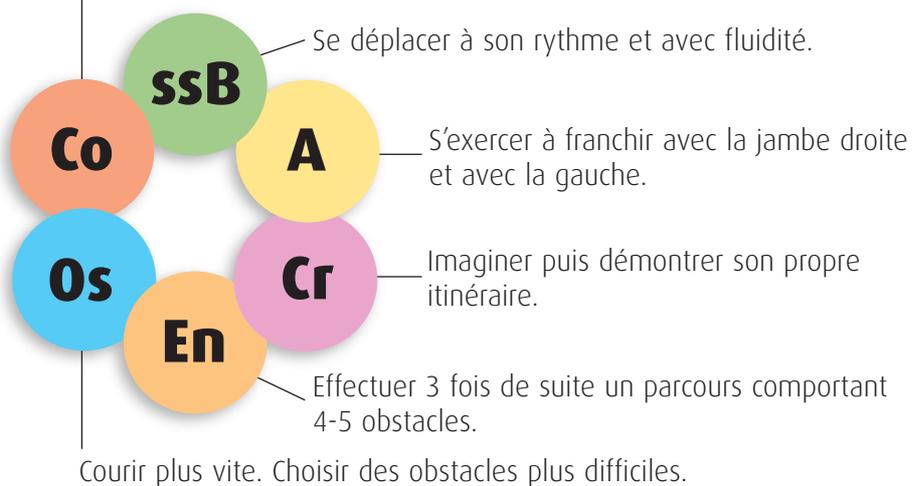
# Courir et franchir

Expérimenter divers enchaînements

## 4-6 ans



Par 2: construire un parcours de petits obstacles (quilles, anneaux, ...).



35

## Courir et franchir

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 11)



### Cours et franchis tous les obstacles!

L'élève réussit-il le parcours sans toucher les obstacles?



### Saute d'île en île!

Choisit-il un itinéraire adapté à ses possibilités?

Réussit-il au moins 4 franchissements sans poser un pied hors des tapis?



### Monte sur le caisson et envole-toi!

Prend-il l'appel d'un pied?

Atterrit-il en douceur et sur les 2 pieds?

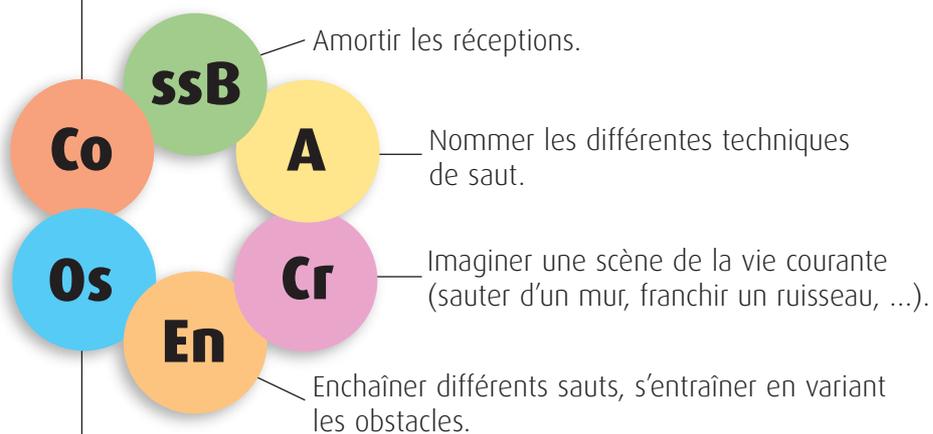
# Sauter

Vivre le saut de façon variée et ludique

## 4-6 ans



Sauter à 2 en se donnant la main.



Sauter sans hésiter (augmenter la hauteur, la longueur).

36

# Sauter

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 12, 13)



Saute comme un chat,  
comme un moineau,  
comme ...!

Peut-on reconnaître l'animal mimé?

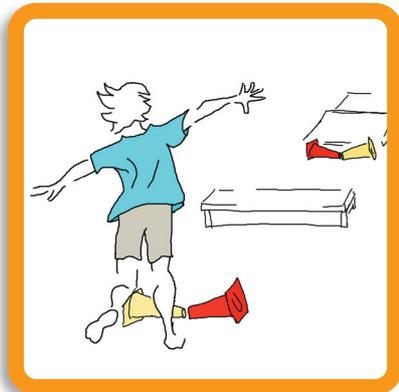
---



Saute sur le tempo de  
la musique sans t'arrêter!

Les réceptions se font-elles en souplesse?

---



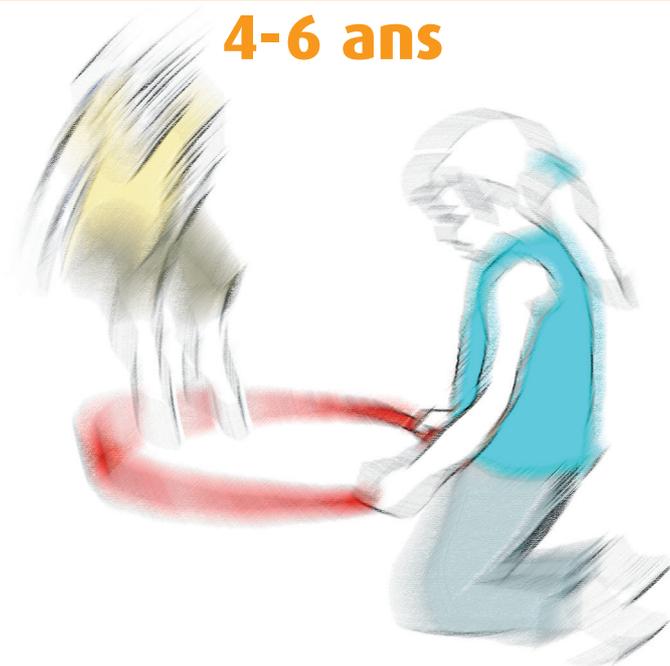
Effectue le parcours en sautant!

L'élève peut-il enchaîner les différentes manières de sauter?

# Sauter en jouant

Expérimenter diverses situations de sauts

## 4-6 ans



Adapter la hauteur des obstacles pour permettre à son partenaire de réussir.

- ssB** Sauter et se réceptionner en souplesse afin de ménager son dos.
  - Co**
  - A** Sauter sur 2 pieds et sur 1 pied en variant l'appel et la réception.
  - Os**
  - Cr** Par 2: inventer d'autres formes de sauts. Changer de partenaire.
  - En** Sauter de nombreuses fois en variant la hauteur et l'orientation.
- Sauter par-dessus la jambe d'un camarade.

37

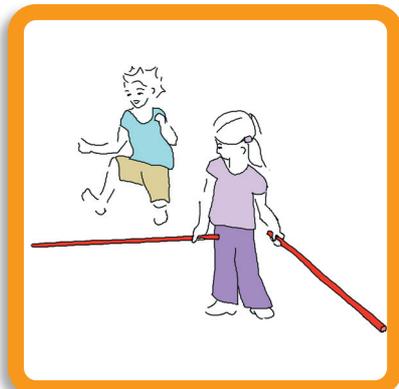
## Sauter en jouant

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 13, 15)



**Saute à pieds joints par-dessus les jambes de ton camarade!**

L'élève peut-il enchaîner 4 sauts en effectuant des sursauts intermédiaires avec des 1/4 (1/2) tours?



**Saute par-dessus le bâton en choisissant la hauteur qui te convient!**

Réalise-t-il son saut après une course d'élan d'au moins 3 pas?



**Saute pour arriver à pieds joints dans le cerceau!**

Enchaîne-t-il: course d'élan, appel d'un pied et réception amortie sur les 2 pieds?

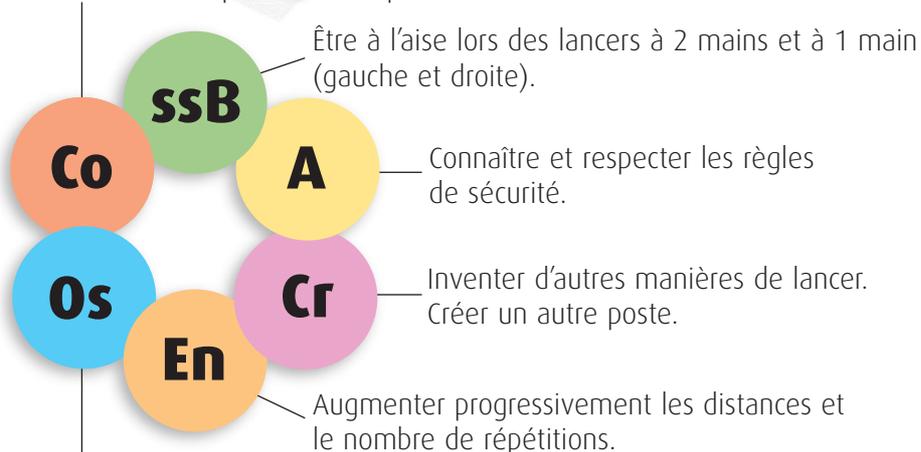
# Lancer

Entraîner différentes façons de lancer

## 4-6 ans



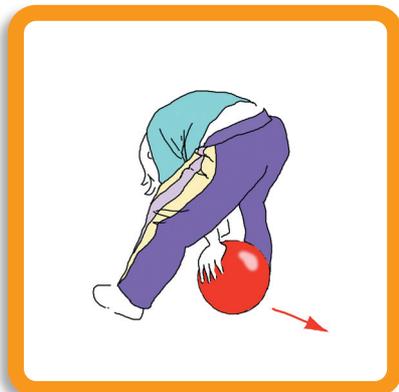
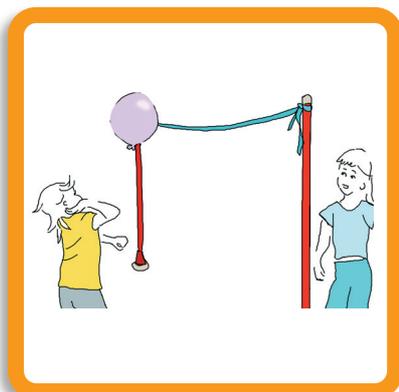
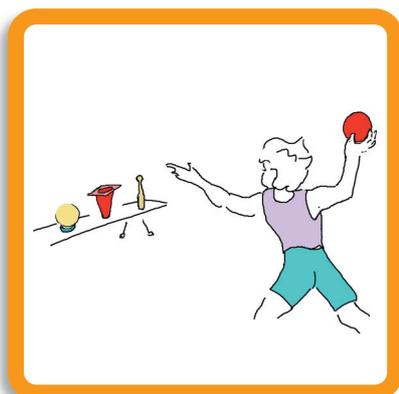
Chercher la précision des passes dans les exercices à 2.



Relever un défi (ex: réussir 4 lancers de suite, atteindre une cible, ...).

# Lancer

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 16, 17)



## JEU DES 6 POSTES

### Matériel:

Dés, balles diverses, cônes, quilles, etc.

### Descriptif:

Aménager 1 zone centrale avec plusieurs dés et 6 postes numérotés:

1. **Les cibles:** viser les cônes, balles ou quilles posés sur un banc.
2. **Le ballon de baudruche:** le frapper pour se faire des passes par-dessus la corde.
3. **Le tunnel:** rouler la balle à son partenaire.
4. **La Noce à Thomas:** lancer des balles en papier journal sur des gobelets.
5. **Le Bowling:** rouler un gros ballon pour faire tomber les quilles.
6. **La corbeille:** la remplir en lançant divers petits objets (balles, volants, anneaux).

Par 2: lancer le dé puis se rendre au poste correspondant.

Réaliser l'activité.

Remettre le matériel en place.

Revenir à la zone centrale.

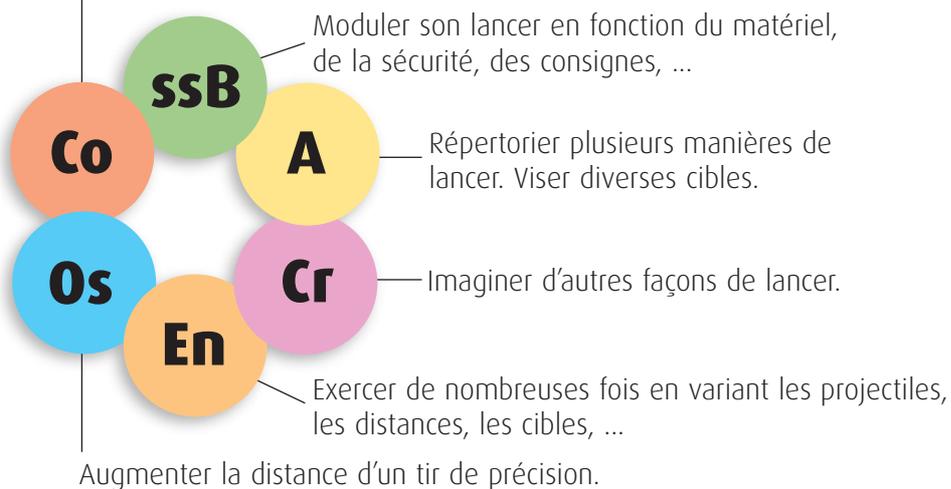
# Lancer divers objets

Améliorer la précision et la force des lancers

## 4-6 ans



S'organiser avec son partenaire pour réussir à remplir le sac.



## Lancer divers objets

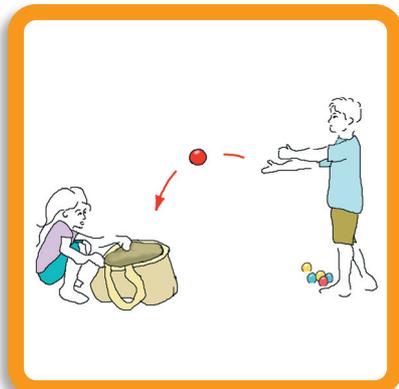
COURIR - SAUTER - LANCER (p. 16, 17)



**En lançant un pompon :  
fais tomber la «pomme»!**

L'élève atteint-il sa cible s'il recule encore de 2 pas?

Vise-t-il la «pomme» avec la main libre?



**Lance toutes les balles dans  
le sac!**

Le receveur ajuste-t-il la position du sac en fonction des lancers?



**Emballer ta balle dans un  
foulard puis envoie ta comète  
haut dans le ciel!**

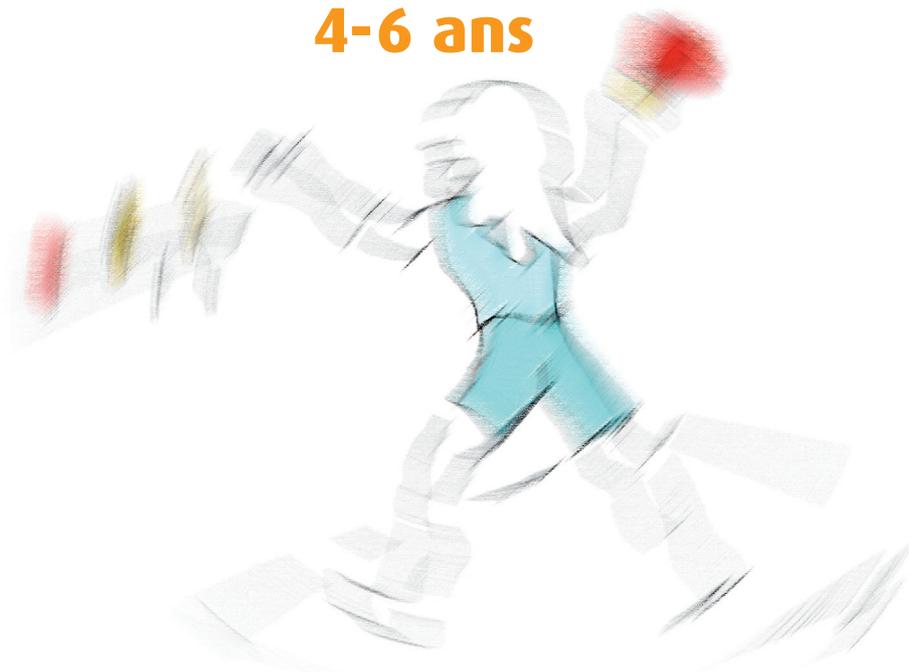
Lance-t-il sa comète en passant par-dessus sa tête?

Y arrive-t-il avec l'autre main?

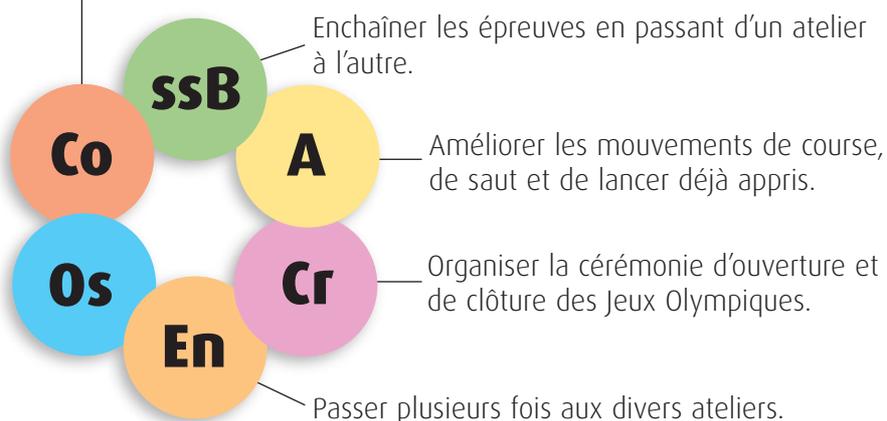
# Au «stade olympique»

Combiner des jeux de course, de saut et de lancer

## 4-6 ans



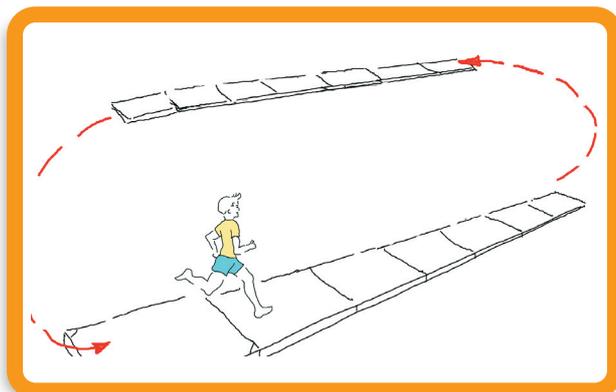
Par groupe: inventer d'autres épreuves.



40

## Au «stade olympique»

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 18, 19)



**Effectue plusieurs tours de stade!**

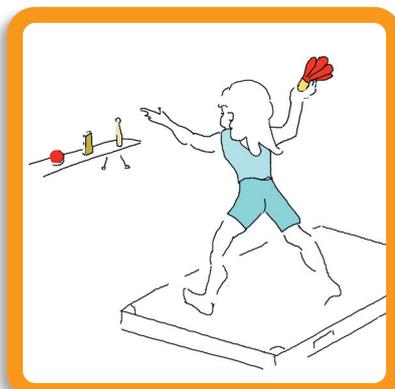
L'élève peut-il alterner sprint (ou sauts de course) sur les tapis et marche dans les virages?



**Escalade le podium et saute depuis la plus haute marche!**

Enchaîne-t-il la course, la montée et le saut sans s'arrêter?

A-t-il amorti sa réception?



**Cours jusqu'au tapis et vise la cible!**

Lance-t-il son objet (balle, anneau, ...) à la fin de l'élan et dans la direction indiquée?