

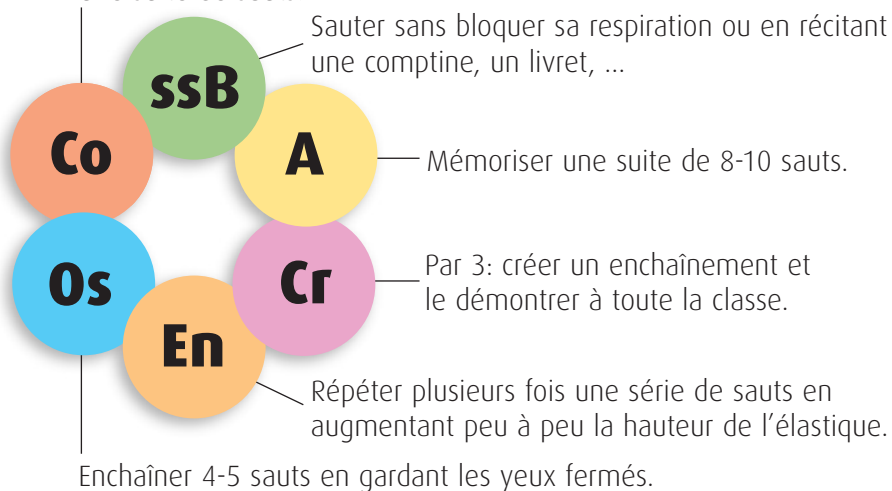
Jouer à l'élastique

Enchaîner et rythmer divers sauts

8-10 ans



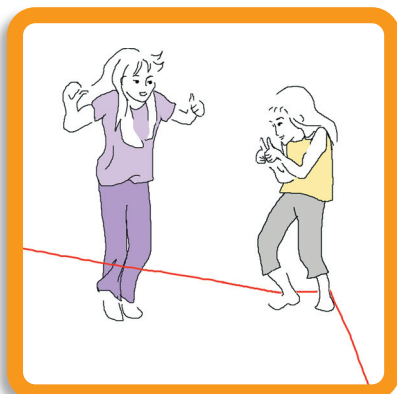
Elastique tendu en triangle pour 3 sauteurs: synchroniser une suite de sauts.



48

Jouer à l'élastique

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 17)



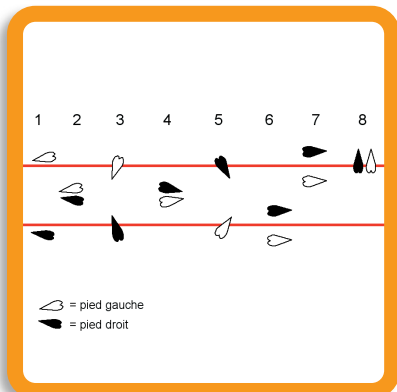
Saute plusieurs fois de suite par-dessus un élastique!

L'élève réussit-il à rythmer ses sauts tout en changeant de position (de face, de côté, à cheval, ...)?



Saute de diverses façons sur, entre et à côté des deux élastiques!

Enchaîne-t-il sans interruption au moins 6 sauts différents?



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?

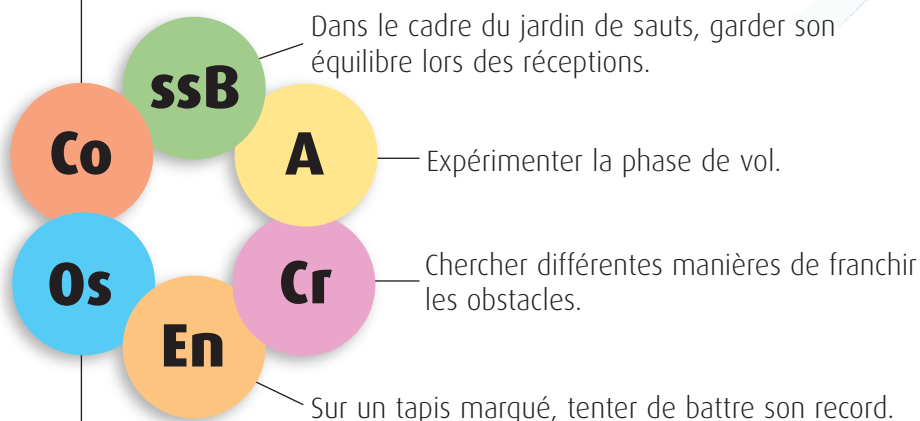
Sauter loin

Acquérir des habiletés spécifiques

8-10 ans



Par groupe: réaliser ensemble un jardin de sauts.



Comparer son résultat avec celui de son partenaire.

Sauter loin

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 16-18)



Franchis les obstacles!

La position des jambes est-elle fendue?



Saute le plus loin possible sur le gros tapis!

À la réception du saut, les jambes sont-elles ramenées en avant?



Utilise tes bras pour t'aider dans le saut!

La vitesse de course et le dynamisme du saut permettent-ils à l'élève de «s'envoler»?

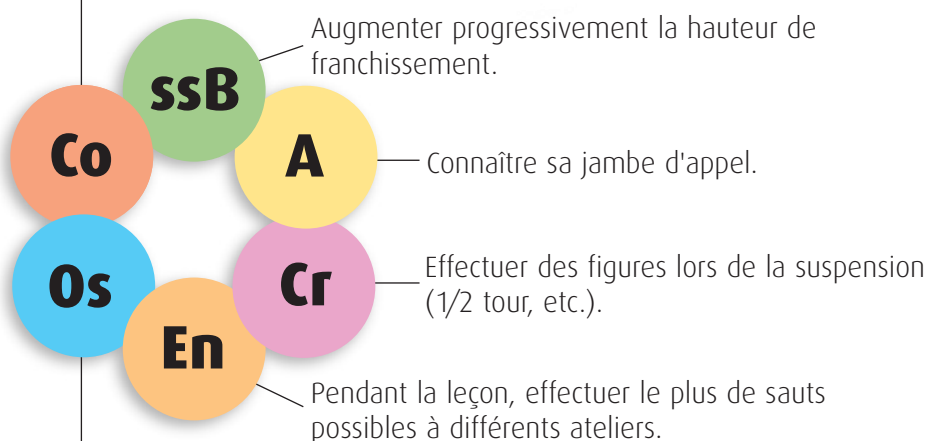
Sauter en hauteur

Acquérir des habiletés spécifiques au saut

8-10 ans



Organiser un concours de saut en hauteur.



Chercher à battre son record personnel.

50

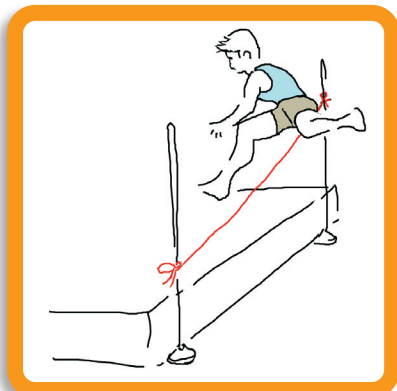
Sauter en hauteur

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 19)



Saute de plus en plus haut pour toucher les objets suspendus!

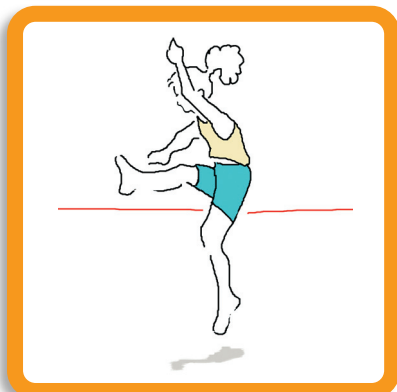
L'élève monte-t-il son genou lors de l'élévation?



Saute à la hauteur* qui te convient!

** élastique placé obliquement*

Utilise-t-il toujours le même pied d'appel?



Franchis l'élastique de côté (saut en ciseaux)!

Pousse-t-il bien avec sa jambe d'appel?

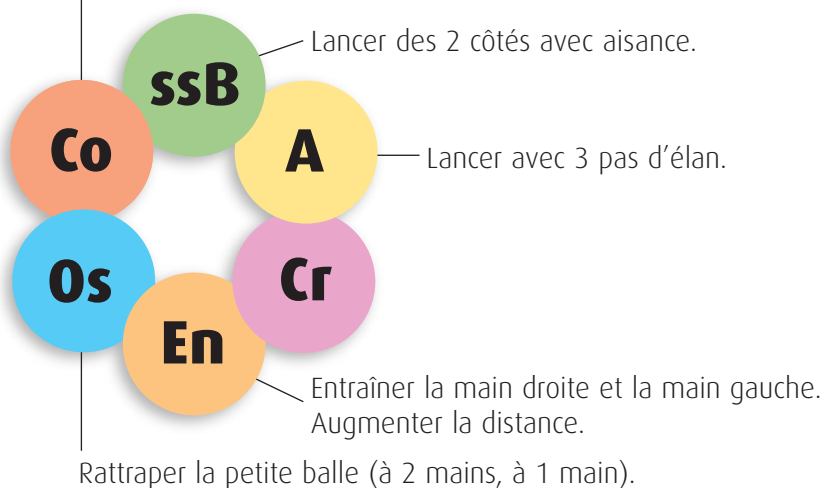
Lancer

Exercer les lancers des 2 côtés

8-10 ans



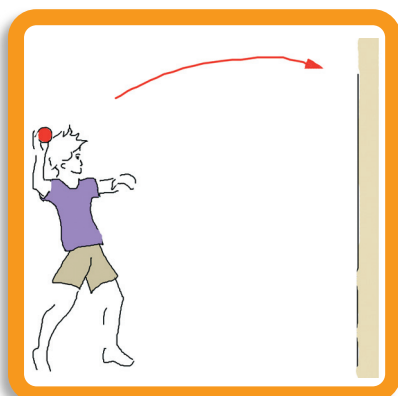
Par 2: réussir à lancer et recevoir 10 fois de suite.



51

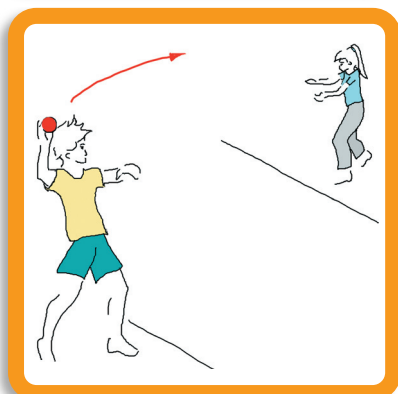
Lancer

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 20-23)



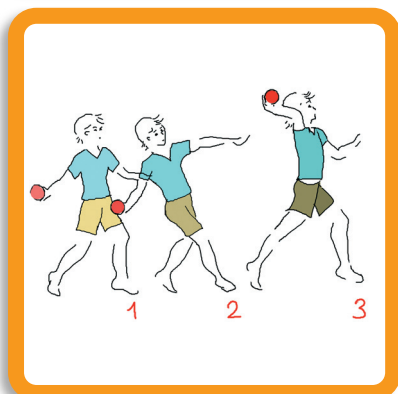
Lance contre le mur! Essaie avec l'autre main!

La main passe-t-elle au-dessus de la tête?
Le lancer est-il énergique?



Faites-vous des passes!

La jambe opposée au bras du lancer est-elle devant?
Les partenaires ont-ils choisi une distance adaptée?



Lance avec 3 pas d'élan!

Le lancer est-il réalisé dans la continuité des 3 pas d'élan?

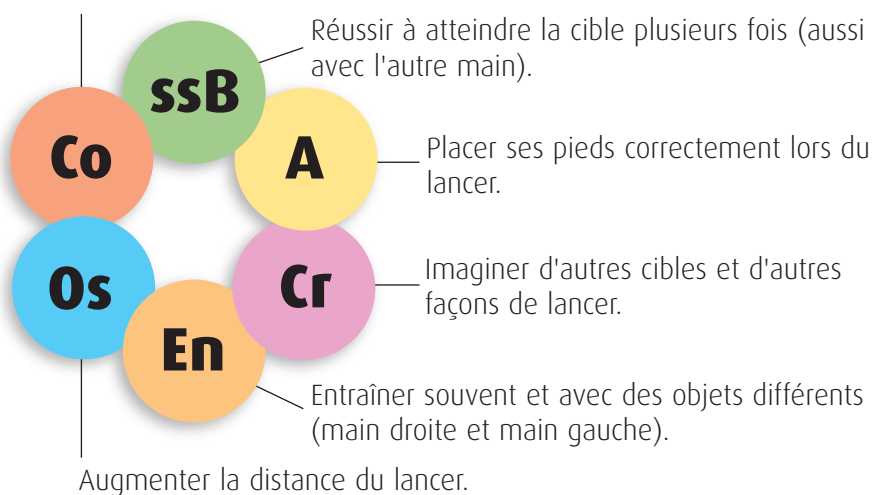
Lancer sans élan

Lancer avec précision de la main gauche et de la main droite

8-10 ans



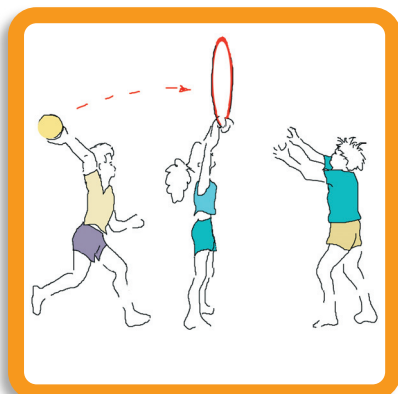
Se passer la balle sans la laisser tomber.



52

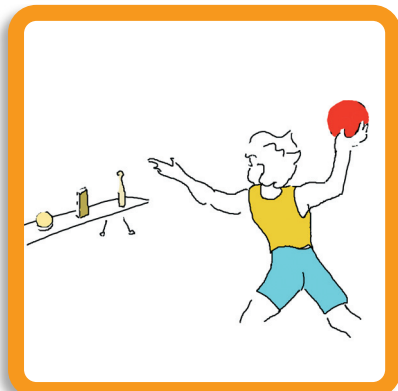
Lancer sans élan

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 23, 24)



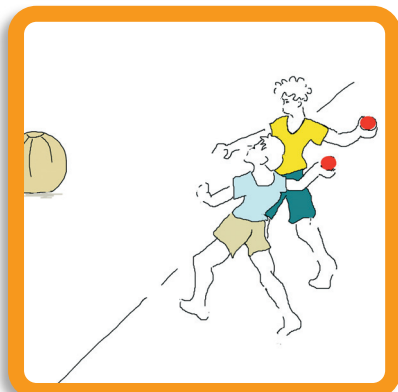
Fais des passes en lançant la balle à travers le cerceau!

Le pied opposé à la main qui lance, est-il en avant?



Fais tomber les objets!

L'autre bras est-il utilisé pour viser la cible?



Vise le gros ballon pour lui faire franchir une limite!

L'élève lance-t-il par le haut (bras fléchi derrière la tête)?

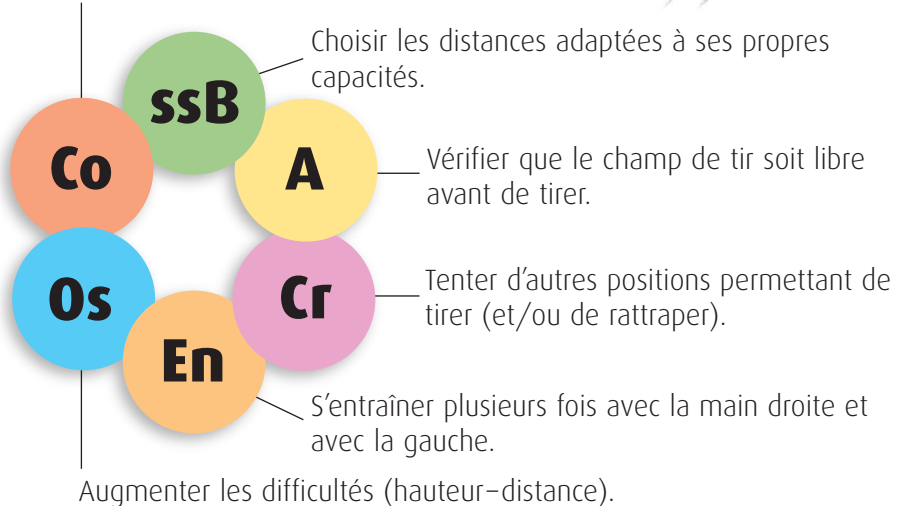
Lancer en jouant

Exercer différentes manières de lancer

8-10 ans



Savoir donner un conseil à un camarade.



53

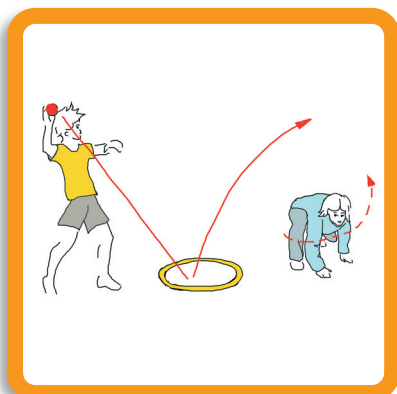
Lancer en jouant

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 24, 25, 27)



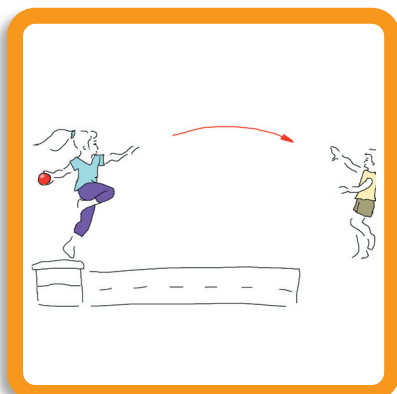
En tirant d'une main, vise un objet placé en hauteur!

Avant le tir, le bras est-il positionné en arrière et le pied opposé est-il en avant?



Fais rebondir la balle afin de permettre à ton camarade de démarrer pour la rattraper!

La force du lancer est-elle suffisante?
Le choix de l'impact au sol (placement du cerceau) est-il judicieux?



Passe la balle quand tu as les 2 pieds en l'air (tir en suspension)!

La balle est-elle envoyée au bon moment et avec précision?

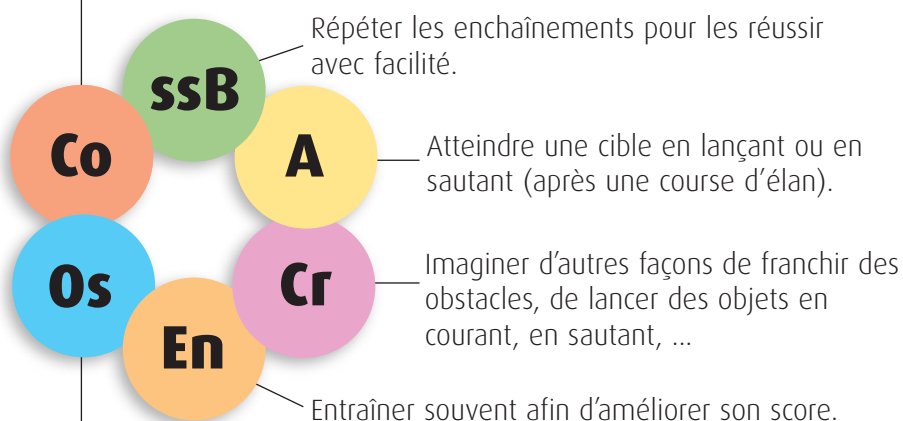
Combiner: courir, sauter, lancer

Stabiliser des mouvements fondamentaux

8-10 ans



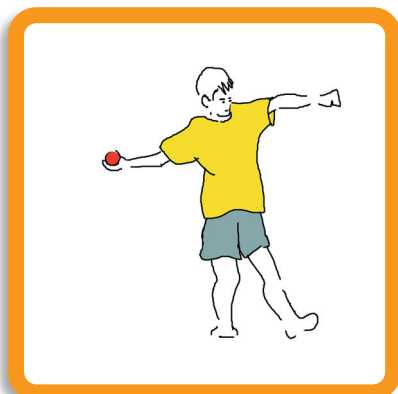
Réussir un maximum de passes avec un camarade.



Défier un camarade sur un parcours combiné.

Combiner: courir, sauter, lancer

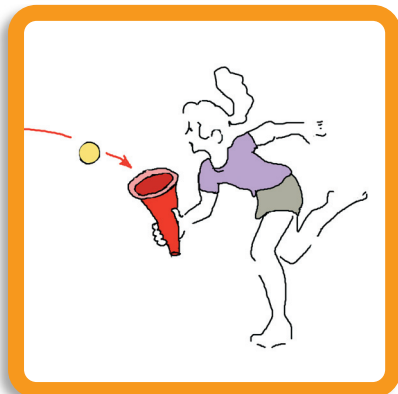
COURIR - SAUTER - LANCER (p. 25-27)



Cours et lance par le haut!

Juste avant de lancer, l'élève tend-il son bras en arrière?

Réussit-il à enchaîner courir et lancer?



Essaie de rattraper en courant!

Fixe-t-il son regard sur la balle?



Cours et saute dans la cible!

Arrive-t-il sur les 2 pieds?