

Objectifs	Matière	Organisation / Contrôles
	<b>Corde à sauter : (20')</b>	
	1. Travail libre, découverte de la corde à sauter en musique	Musique et organisation libre. Les cordes sont placées dans la salle
	2. Travail du saut 2 temps, puis 1 temps et enfin 3 temps	En travers de la salle. Démonstration du M sur la longueur de la salle
	3. Enchaîner sur la largeur de la salle le passage d'un temps à un autre	En travers de la salle.
ESC de réussir au minimum un changement à la corde à sauter	4. Traverser la salle en 1, 2 et 3 temps et retour en faisant l'inverse	Sur la longueur, les changements s'effectuant sur les lignes des 3m.
	5. Contrôle par vague	Sur la longueur et le maître fait partir les différentes vagues.
	<b>Grandes cordes à tourner : (20')</b>	
	1. Chaque groupe trouve le moyen de traverser la corde tournée par deux camarades	3 groupes avec 3 grandes cordes à tourner
	2. Démonstrations sur les solutions trouvées	Penser à changer ceux qui tournent les cordes
	3. Idem dans l'autre sens	
ESC de traverser la salle en passant par les trois cordes	4. Traverser la salle en longueur en passant au travers des 3 cordes dans un sens et dans l'autre	<b>Le M. contrôle les réussites au fil des passages.</b>
	5. Essayer de rentrer, rester dedans et sortir. Idem avec une corde à sauter et un ballon. Il est aussi possible d'essayer avec deux cordes à tourner.	
	<b>Jonglerie : (40')</b>	Disperser une balle de jonglage par personne dans la salle.
	1. les balles sont dispersées dans la salle, chacun va en chercher une et essaie de trouver trois manières différentes de lancer et rattraper	Prévoir tout le matériel en bord de salle
	2. Travail frontal avec quelques démonstrations des participants	
	3. Travail frontal avec 2 balles	
	4. Travail par postes :	
ESC de comprendre le principe de la cascade	*3 balles, foulards, anneaux et massues *3 ballons différents *lancer la balle, rouler en avant et rattraper la balle *à deux avec 2 ou 3 ballons	
	Le M. aide les participants aux différents postes !	<b>Contrôle du M par le biais d'un tableau mural (A prévoir !)</b>

Pause !

Objectifs	Matière	Organisation / Contrôles
	<b>Jeu des planètes : (20')</b>	
	1. Apprendre à construire une planète	Former des équipes de trois.
	2. Estafette pour la construction de la planète	6 cerceaux par équipe.
	3. Former deux équipes avec un jeu du loup et deux couleurs de sautoir	Prévoir 2 couleurs de sautoir
ESC d'apprendre un jeu	4. Découverte du jeu	Installer les deux terrains
	<b>Rotations arrières : (30')</b>	
	1. Chauffer nuque, poignets et chevilles	
	2. A trois, effectuer le travail du salto arrière	Cf photo
	3. Idem contre le mur !	Etre très précis sur la manière d'aider !!!
	4. travail par postes :	Sortir trois barres, les incliner et mettre un tapis sur les barres et à la réception
ESC d'effectuer une rotation arrière	*aux barres parallèles *aux anneaux	<b>Le M contrôle l'objectif au niveau des postes</b>
	<b>Pyramides humaines : (30')</b>	
	1. Découverte du matériel et principes de sécurité	
ESC de collaborer dans une pyramide	2. Travail à deux et/ou à trois.	<b>Prévoir un panneau mural pour le contrôle</b>
	<b>Jeu final : (5')</b>	
	1. Jeu du dragon et des marins	
	RAC	Réunir tous les participants pour le feedback.