



Départ

1 Un saut à la perche qui t'élève au 24 !



2 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 ?

3 Nage au 4 !



5 Croisez-vous au milieu du banc !
Le duo a-t-il effectué son croisement sans tomber ?
Est-ce possible si chacun transporte une balle ?



6 Retour au 6 !



8 Invente une suite de sauts que tes camarades reproduiront !
Le trio collabore-t-il avec équilibre ?



29 Tiens-toi solidement à 4 pattes pour que ton camarade puisse se coucher sur ton dos !
Les angles des hanches, des genoux et des épaules sont-ils droits (90°) ?



30 La vague t'emmène au 29 !



31 En tenant chacun un bout de la corde, sautez ensemble !
Les élèves réussissent-ils à coordonner le départ ?
Sautent-ils en restant droits et solidaires (épaule contre épaule) ?



10 Cours au 31 !



32 Laisse-toi guider par ton partenaire !
Le duo réussit-il à maintenir l'élastique à sa longueur idéale ?



11 Transmettez-vous l'anneau d'une cheville à l'autre !
Les élèves réussissent-ils plusieurs échanges de suite ?
Et en se tenant en équilibre sur l'autre pied ?



Tout le monde au départ !



12 Bagarre générale !

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

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



14 Rendez-vous au 33 !



15 Sautes dans la corde de ton partenaire !
L'invité peut-il entrer et ressortir quand la corde tourne ?



16 Soutiens les hanches de ton camarade qui s'appuie au sol et sur tes genoux !
Les bras sont-ils tendus ?
La position est-elle stable ?



17 Essaie de rattraper en courant !
Fixe-t-il son regard sur la balle ?



18 Le ballon a filé va le rechercher au 16



35 Carton rouge ! Retour au 15 !



34 Lance et reçois une balle gardant ton équilibre !
Est-ce réalisable quand le banc bascule à gauche et à droite ?
Et en s'échangeant 2 balles ?



36 Dirige ton camarade grâce à un code* convenu entre vous !
*1 coup = en avant, 2 = stop, etc.
Dirige-t-il son camarade en lui évitant toute collision ?



38 Essaie de croiser d'autres grimpeurs sans descendre de l'espalier !
Réussit-il toute une traversée sans poser un pied à terre ?
Fait-il preuve de collaboration lors des croisements ?



20 Réception de ton saut au 21 !



21

23 Avec 2 cordes, tournez et sautez comme des jumeaux !
Chacun tient-il le bout de la corde de son jumeau ?
Les mouvements sont-ils synchronisés ?



22 Jocker ! Choisis une activité !



39 Descente à vélo jusqu'au 23 !



41 Fais l'avion sur le dos de ton partenaire !
Le porteur est-il bien droit ?
Le volé tient-il ses bras et ses jambes tendus ?



42 Plonge au 28 !



26 Réalise un parcours avec ton pied attaché à celui d'un camarade !
L'élève sait-il s'adapter à différents partenaires ?



25 Glissade jusqu'au 2 !



24 Relâche-toi au contact de la balle roulée par ton camarade !
L'élève détend-elle ses muscles au passage de la balle ?



7

