

Mise en train:

1 cerceau / élève

Les cerceaux sont répartis dans toute la salle.

Les élèves courent dans toute la salle, au signal, ils sautent dans un cerceau.

Faire évoluer les différents sauts: arriver pieds joints dans le cerceau, écraser le monstre qui est dans le cerceau.

Sauter le plus haut possible, faire le plus grand saut possible.

Se réceptionner pieds joints après un demi-tour....

Sensibiliser les élèves au bruit... (tam, tam).

Mise en place de 5 équipes. loup équipe ou jeu de cartes....

Sauts d'appuis:

Chaque équipe se rassemble derrière le cône de sa couleur. Chacun son tour, chaque élève court, saute sur le tremplin, pose ses mains sur le caisson pour monter ses pieds sur le caisson.

*caissons
mouton
tremplins
tapis
cônes*

Attention au monstre caché sur le tremplin.

Varié les différents types de tremplins. (cerceaux, tremplins bois, moquette, lamelle).

Varié la hauteur des caissons en fonction du niveau des élèves.

Ajouter l'atelier avec le mouton.

Deux modes d'organisation :

Ateliers (on reste dans sa colonne), au signal de l'enseignant on change de poste ou circuit (après chaque réception sur tapis, on se déplace vers l'atelier de droite suivant).

