

Mise en train:

Les élèves courent dans la salle et quand ils rencontrent un cerceau, ils sautent à pieds joints dans le cerceau pour écraser le monstre qui est à l'intérieur.

A: Sauter le plus fort possible? Oui mais comment? (le plus haut possible, avec de l'élan).

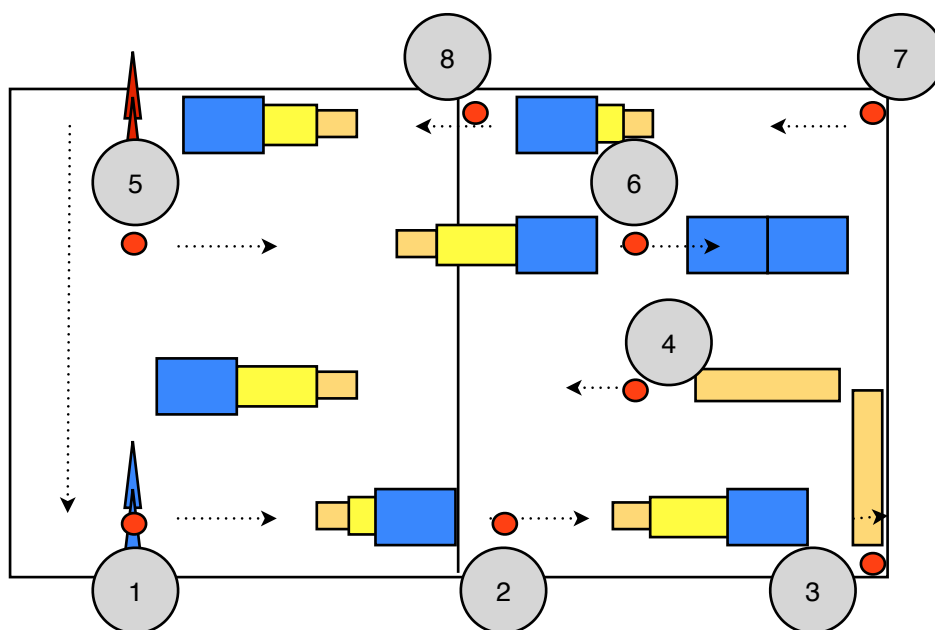
B: Appel à un pied (se réceptionner les deux pieds dans le cerceau après 1/2 tour).

C: Le plus gros bruit possible, un seul bruit.

Organisation:

Sous forme d'un circuit, répéter les sauts d'appuis en variant le type de tremplins, la hauteur des caissons et la longueur des caissons.

Le circuit est une organisation qui privilégie le rendement.



Aux exercices 1,2,4,6,7,8, les élèves répètent des sauts d'appuis, ils doivent sauter sur le tremplin pour arriver les deux pieds serrés entre les mains, sur le caisson.

A l'exercice 3 : les élèves traversent les poutrelles d'équilibre, varier la stabilité des bancs selon le niveau des élèves. Si je sens que je perds l'équilibre, je saute du banc.

A l'exercice 6: rouler en avant (CIN, CYP1) et aussi en arrière (CYP2).

Sécurité:

Attendre que le copain devant nous aie terminé l'exercice.

Effectuer des pauses, pour effectuer des démonstrations ou explications afin que les élèves récupèrent.