

Sauter

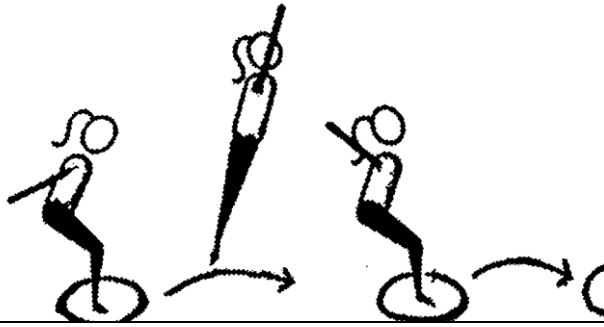
la

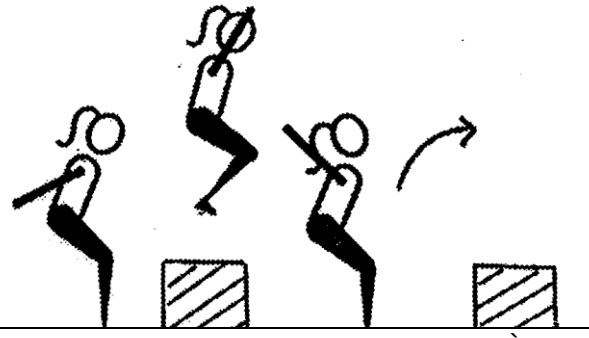
MATERIEL

- ☞ Tapis
- ☞ Cerceaux
- ☞ Petites briques

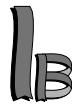
ATELIER

CONSIGNES

	<p>« Saute de cerceau en cerceau pieds joints »</p>
<p>CRITÈRES DE REUSSITE</p> <p>☞ Arrivée stabilisée dans les cerceaux</p>	

	<p>« Saute pieds joints par-dessus les petites briques »</p>
<p>CRITÈRES DE REUSSITE</p> <p>☞ Arrivée stabilisée dans les cerceaux</p>	

Sauter

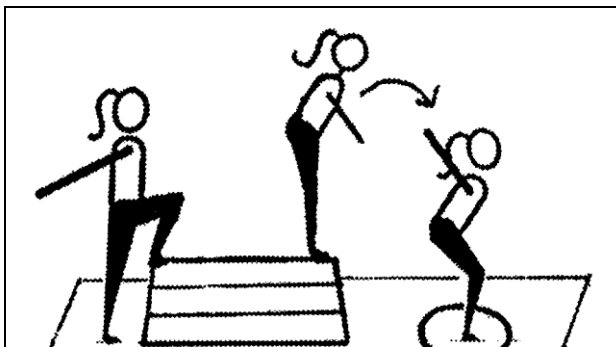


MATERIEL

- ☞ Tapis
- ☞ Cerceaux
- ☞ Plinth

ATELIER

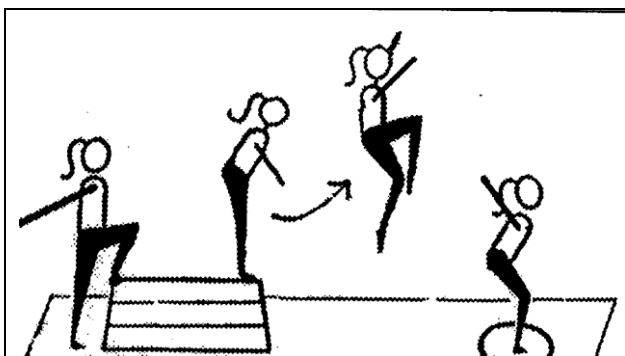
CONSIGNES



« Saute pieds joints dans le cerceau.
Arrive pieds joints en équilibre »

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Arrivée équilibrée dans le cerceau



« Saute pieds joints dans le cerceau.
Arrive pieds joints en équilibre »

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Arrivée équilibrée dans le cerceau

Sauter

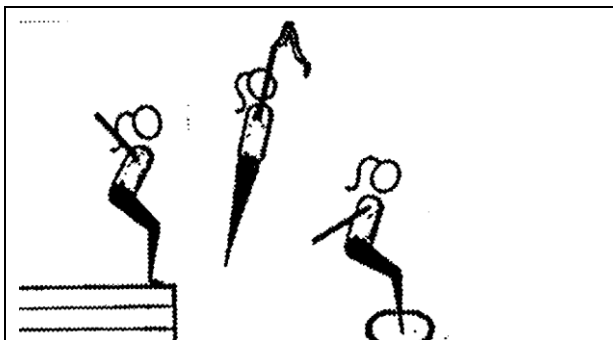
lc

MATERIEL

- ☞ Tapis
- ☞ Cerceaux, cordes
- ☞ Plinth, tremplin
- ☞ Foulards

ATELIER

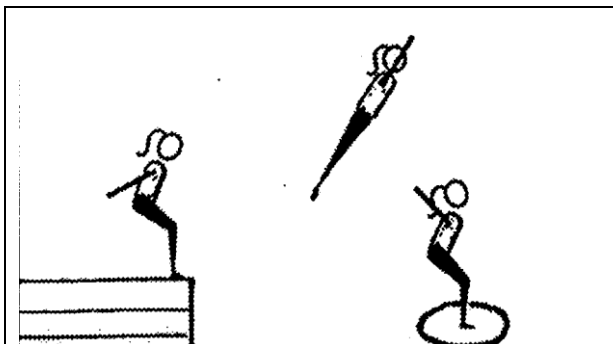
CONSIGNES



« Saute pour toucher le foulard puis arrive en équilibre dans le cerceau »

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Le foulard est touché
- ☞ Arrivée équilibrée dans le cerceau



« Saute dans le cerceau après avoir fait un saut en extension »

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Position du corps pendant l'extension
- ☞ Arrivée en équilibre dans le cerceau

Sauter

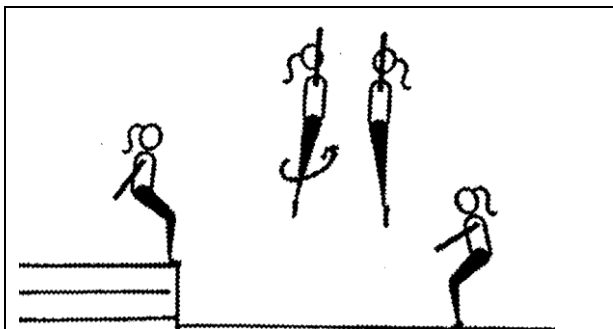


MATERIEL

- ☞ Tapis
- ☞ Plinth

ATELIER

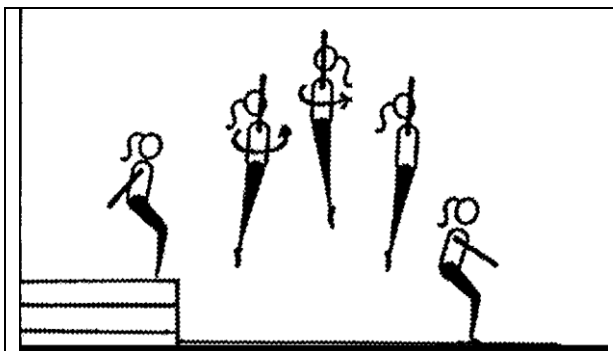
CONSIGNES



« Saute, fais un demi-tour et réceptionne-toi en équilibre »

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Arrivée en équilibre
- ☞ Demi-tour exécuté



« Saute, fais un tour complet et réceptionne-toi en équilibre »

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Arrivée en équilibre
- ☞ Tour exécuté

Sauter

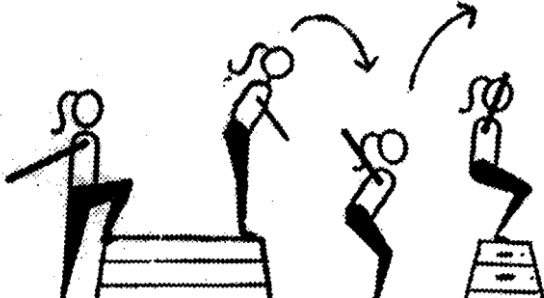


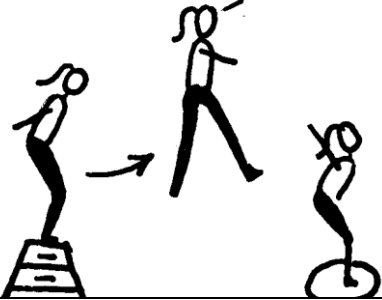
MATERIEL

- ☞ Tapis
- ☞ Plinth, tremplin
- ☞ Cerceaux

ATELIER

CONSIGNES

	<p>« Monte sur le plinth, saute pieds joints et rebondis pieds joints »</p>
<p>CRITÈRES DE REUSSITE</p> <ul style="list-style-type: none">☞ Se réceptionne en équilibre☞ Balance les bras	

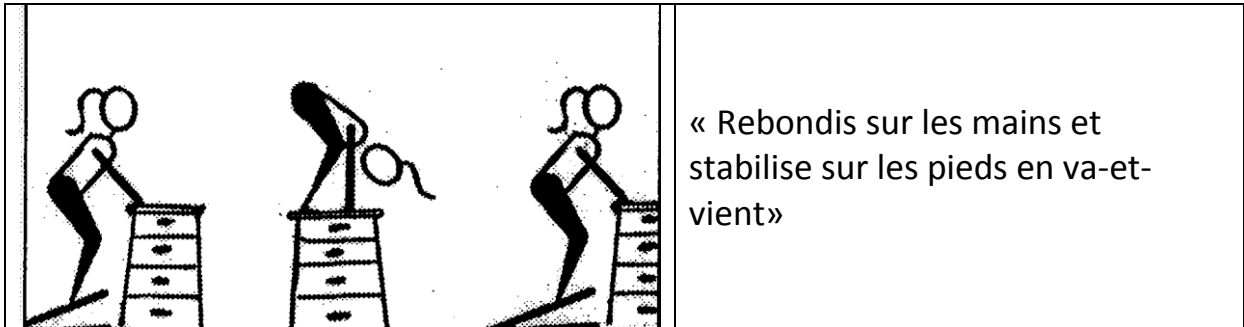
	<p>« Monte sur le plinth, saute en écartant et en resserrant les jambes avant de toucher le sol »</p> <p>Même exercice en tapant dans ses mains pendant le saut, en touchant un cerceau tenu par l'adulte, en faisant un ½ tour...</p>
<p>CRITÈRES DE REUSSITE</p> <ul style="list-style-type: none">☞ Exécute la consigne☞ Se réceptionne en équilibre	

MATERIEL

- ☞ Tapis
- ☞ Cerceaux
- ☞ Plinth, tremplin

ATELIER

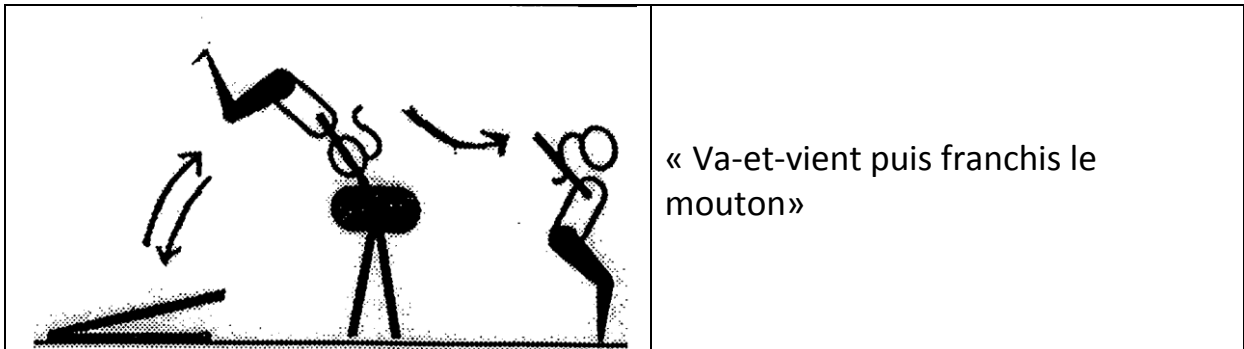
CONSIGNES



« Rebondis sur les mains et stabilise sur les pieds en va-et-vient »

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Réception stabilisée
- ☞ Pas de temps d'arrêt



« Va-et-vient puis franchis le mouton »

CRITÈRES DE REUSSITE

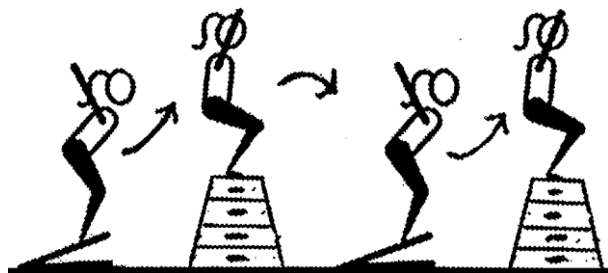
- ☞ Réception stabilisée
- ☞ Pas de temps d'arrêt

MATERIEL

- ☞ Tapis
- ☞ Plinth, tremplin
- ☞ Cheval

ATELIER

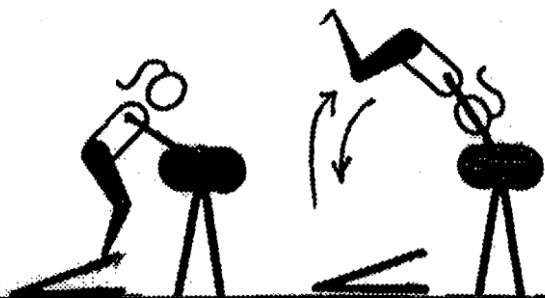
CONSIGNES



« Saute sur le plinth vers le tremplin et ainsi de suite »

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Saut vers le haut et arrivée stabilisée



« Rebondis sur les pieds puis sur les mains, plusieurs fois de suite »

CRITÈRES DE REUSSITE

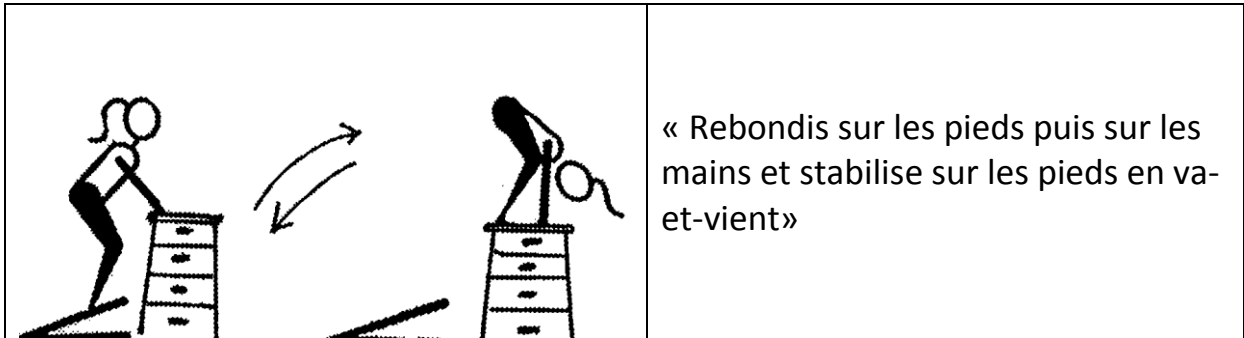
- ☞ Pas d'arrêt dans le mouvement

MATERIEL

- ☞ Tapis
- ☞ Plinth
- ☞ Tremplin

ATELIER

CONSIGNES



« Rebondis sur les pieds puis sur les mains et stabilise sur les pieds en va-et-vient »

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Saut vers le haut et réception stabilisée



« Rebondis sur le ressort, prends appui avec les mains sur le plinth et monte sur le plinth »

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Pose les mains le plus loin possible
- ☞ Arrivée stabilisée

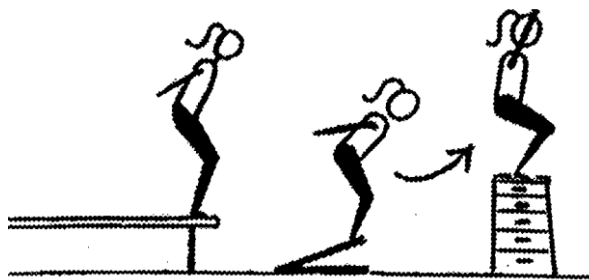
Valer

2^D

MATERIEL

- ☞ Tapis
- ☞ Plinth, mini tremp
- ☞ Banc

ATELIER

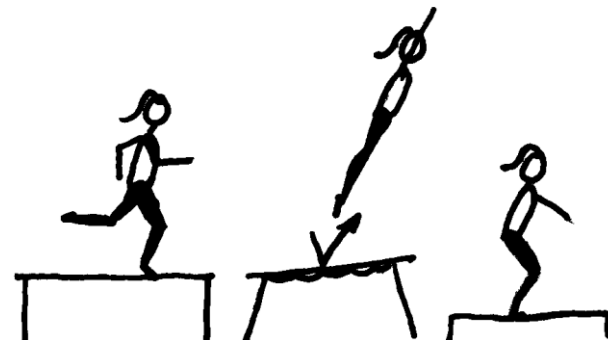


CONSIGNES

« Rebondis et percute le tremplin pour sauter sur le plinth »

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Se réceptionne pieds joints sur le ressort
- ☞ Arrivée équilibrée sur le plinth



« Cours, saute sur le mini tremp et fais un saut en extension »

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Garde la position en l'air
- ☞ Réception stabilisée

Rouler

3A

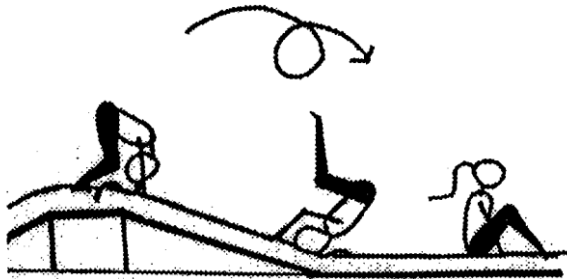
vers l'avant

MATERIEL

- ☞ Tapis
- ☞ Bancs, tremplin
- ☞ Foulards

ATELIER

CONSIGNES



« Avance les fesses, enrôle la tête en tenant le foulard avec ton menton, et roule »

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Ne tombe pas sur le côté



« Attrape tes jambes, talon près des fesses »

(Parer en maintenant la nuque !)

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Roule assis sans tomber sur le côté
- ☞ Arrive accroupi

Rouler

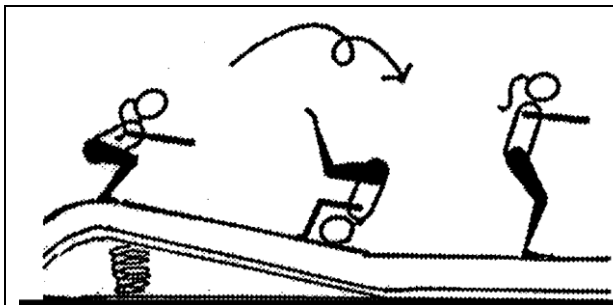
3B

vers l'avant

MATERIEL

- ☞ Tapis
- ☞ Tremplin

ATELIER

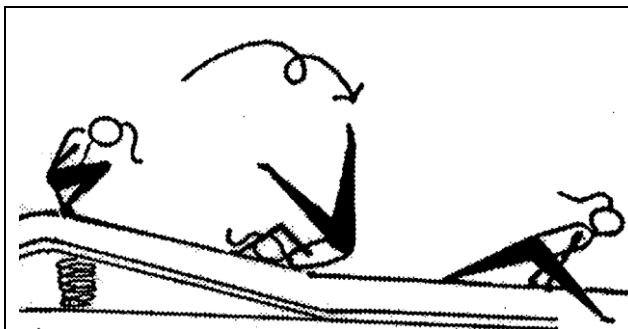


CONSIGNES

« Roule vers l'avant, en partant de la position accroupie pour arriver debout »

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Arrive debout en équilibre, sans l'aide des mains
- ☞ Garde les jambes serrées



« Roule vers l'avant, écarte les jambes à la verticale et place les mains au sol entre les jambes »

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Pas d'arrêt dans la rotation
- ☞ Place les mains au sol et repousse
- ☞ Arrivée dans l'axe et en équilibre

Rouler

3c

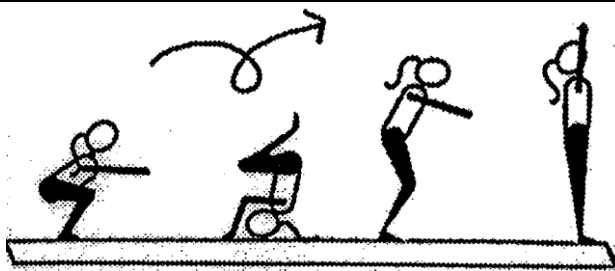
vers l'avant

MATERIEL

- ☞ Tapis
- ☞ Obstacle bas et mou « ex. « frite », petits blocs de mousse

ATELIER

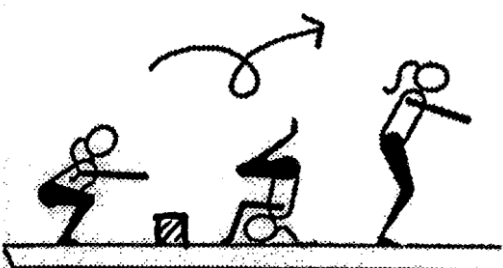
CONSIGNES



« Roule en avant et relève-toi sans les mains »

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Pas d'arrêt dans la rotation
- ☞ Arrivée debout équilibrée



« Roule en avant en posant les mains au-delà de l'obstacle »

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Poussée des jambes
- ☞ Bon enroulement de la tête et des épaules

Rouler

3D

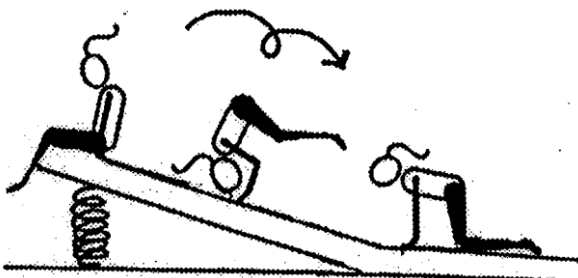
vers l'arrière

MATERIEL

- ☞ Tapis
- ☞ Tremplin
- ☞ Foulards

ATELIER

CONSIGNES



« Roule en boule, le menton sur la poitrine en bloquant le foulard avec ton menton »

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Ne tombe pas sur le côté
- ☞ Arrive à genoux



« Roule en boule, le menton sur la poitrine et arrive dans la partie étroite »

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Ne tombe pas sur le côté
- ☞ Arrive accroupi et dans l'axe

Rouler

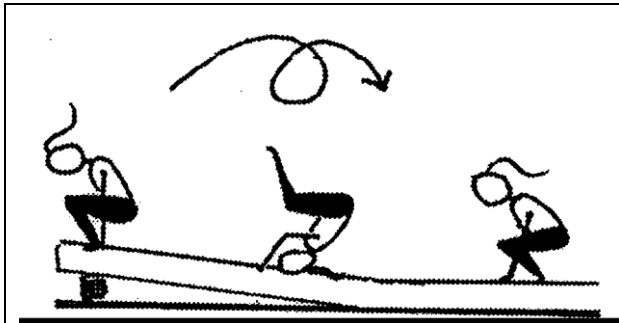
3E

vers l'arrière

MATERIEL

- ☞ Tapis
- ☞ Tremplin
- ☞ petites balles souples

ATELIER



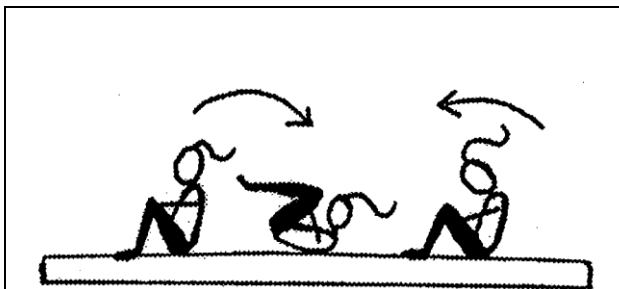
CONSIGNES

« Roule en boule, le menton sur la poitrine sans lâcher la petite balle »
(serrée entre les chevilles)

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Ne tombe pas sur le côté
- ☞ Arrive accroupi

ATELIER



CONSIGNES

« Roule en boule, d'avant en arrière et
d'arrière en avant, le menton sur la
poitrine »

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Ne tombe pas sur le côté

Se déplacer

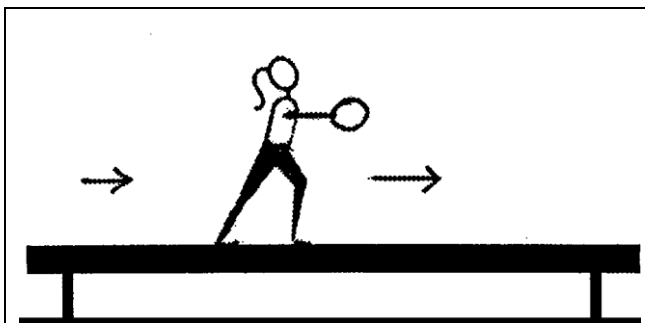
4^A

En équilibre sur une poutre

MATERIEL

- ☞ 1 poutre, haute ou basse
- ☞ Tapis
- ☞ Cordes, foulards, balles

ATELIER

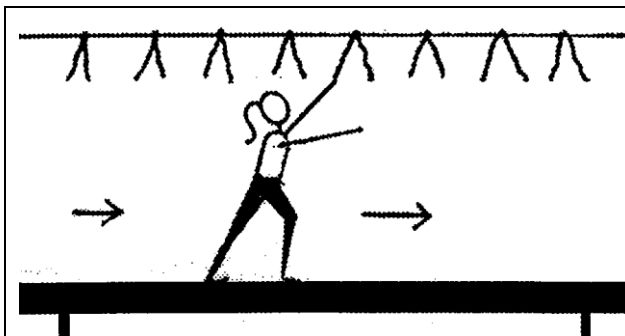


CONSIGNES

« Traverse la poutre pour apporter l'objet de l'autre côté »

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Pas de déséquilibre
- ☞ Traversée réussie



« Traverse la poutre en touchant les cerceaux tenus par les adultes »

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Pas de déséquilibre
- ☞ Traversée réussie

Se déplacer

4^B

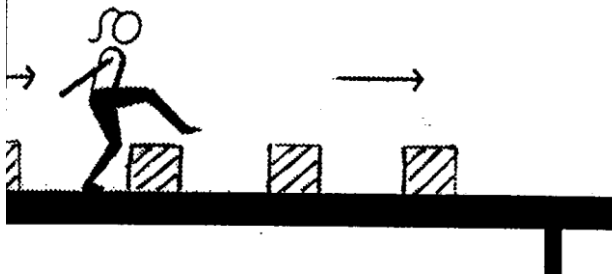
En équilibre sur une poutre

MATERIEL

- ☞ 1 poutre, haute ou basse
- ☞ Tapis
- ☞ Petites briques

ATELIER

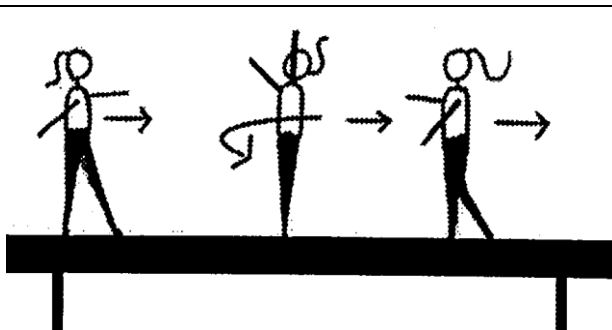
CONSIGNES



« Traverse la poutre en passant par-dessus des objets »

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Pas de déséquilibre
- ☞ Pose des pieds alternée
- ☞ Traversée réussie



« Traverse la poutre : en marche avant puis en marche arrière »

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Pas de déséquilibre
- ☞ Pose des pieds alternée (vers l'avant puis vers l'arrière)
- ☞ Traversée réussie

Se déplacer

4c

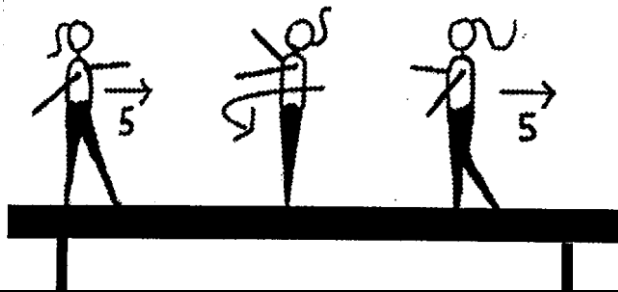
En équilibre sur une poutre

MATERIEL

- ☞ 1 poutre, haute ou basse
- ☞ Tapis
- ☞ Petites briques

ATELIER

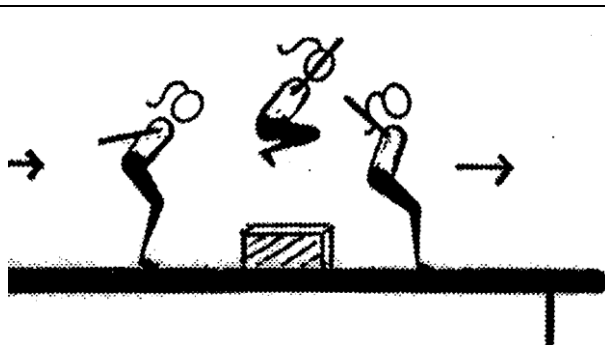
CONSIGNES



« Marche 5 pas en avant, fais un demi-tour et marche 5 pas en arrière »

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Pas de déséquilibre
- ☞ Pose des pieds alternée
- ☞ Regarde devant



« Marche vers l'avant, saute pieds joints par-dessus la brique et réceptionne-toi pieds joints »

(AVEC AIDE !)

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Saut groupé jambes serrés
- ☞ Réception équilibrée

Se déplacer

4D

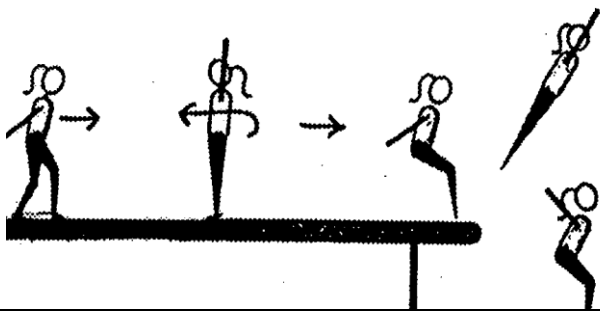
En équilibre sur une poutre

MATERIEL

- ☞ 1 poutre, haute ou basse
- ☞ Tapis

ATELIER

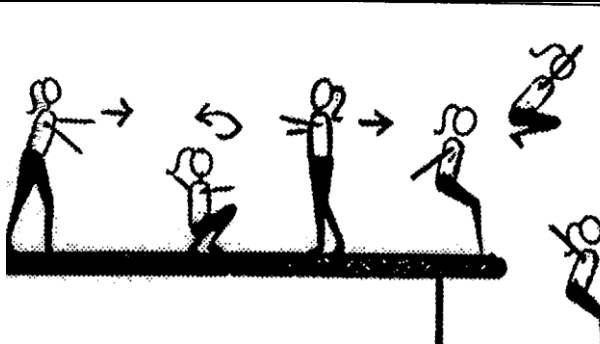
CONSIGNES



« Marche 5 pas en avant, fais un demi-tour, marche 5 pas en arrière ; en bout de poutre, saute en extension et stabilise la réception »

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Pas de déséquilibre
- ☞ Pose des pieds alternée
- ☞ Réception réussie



« Marche 5 pas en avant, fais un demi-tour accroupi, marche 5 pas en arrière, marche jusqu'au bout de la poutre, saute groupé, réceptionne-toi en équilibre »

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Bassin à la hauteur des genoux lors du demi-tour accroupi
- ☞ Réception en équilibre

Se renverser

5A

MATERIEL

- ☞ Tapis
- ☞ Banc

ATELIER

CONSIGNES

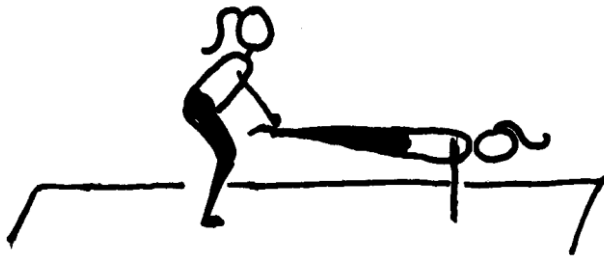


« Fais la ruade »

Variante : se déplacer sur « 3 pattes » (2 mains et un pied, la 2^{ème} jambe étant en l'air)

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Décolle les pieds
- ☞ Monte le bassin



« Avec un copain, à tour de rôle, fais la « brouette » en avant puis en arrière, en tenant le camarade à hauteur des genoux »

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Les jambes sont montées et tendues
- ☞ L'axe tête-tronc-jambes est respecté

Se renverser

5^B

MATERIEL

- ☞ Tapis
- ☞ Banc
- ☞ Plinth

ATELIER

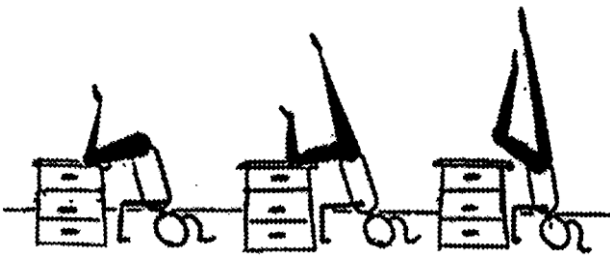
CONSIGNES



« Monte le bassin le plus haut possible »

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Monte le bassin à la verticale



« Monte une jambe »

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Les jambes montent à la verticale

Se renverser

5c

MATERIEL

- ☞ Tapis
- ☞ Banc
- ☞ Plinth

ATELIER

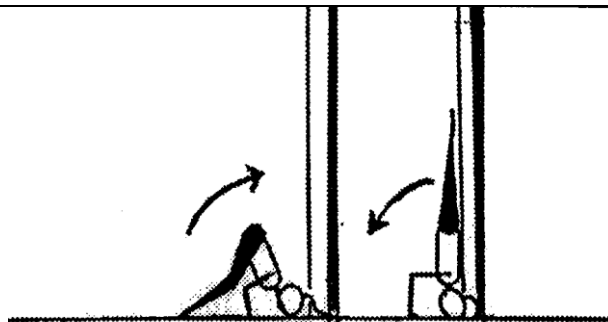


CONSIGNES

«Pose tes mains sur le sol et les pieds sur le plinth et déplace-toi en crabe d'un bord à l'autre»

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Croise les pieds
- ☞ Monte le bassin



«Monte les jambes contre le mur puis redescends»
Idem avec bras tendus

Rq : Pour les plus hardis avec présence de l'adulte !

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Monte aisément
- ☞ Descente maîtrisée

Se suspendre

6A

MATERIEL

- ☞ Tapis
- ☞ Anneaux
- ☞ Plinth

ATELIER

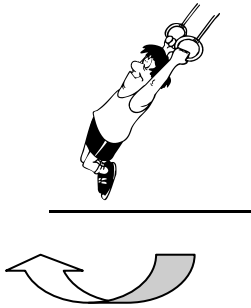


CONSIGNES

«Depuis le perchoir, attrape les anneaux et balance-toi en avant puis en arrière pour revenir sur le perchoir»

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Anneaux attrapés
- ☞ Balancés suffisants pour revenir sur le perchoir



«Depuis le perchoir, attrape les anneaux, balance-toi pour toucher l'objet posé au bout du tapis »

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Anneaux attrapés
- ☞ Réception réussie

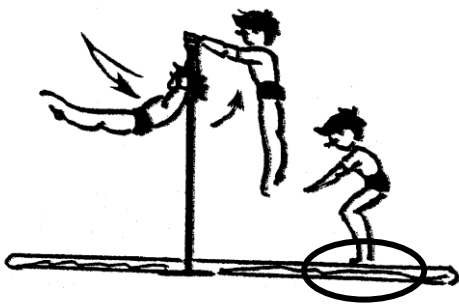
Se suspendre

6^B

MATERIEL

- ☞ Tapis
- ☞ Barres asymétriques

ATELIER

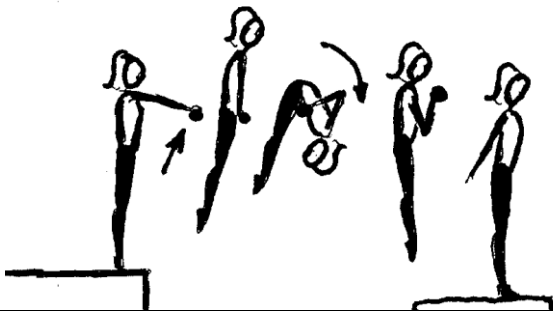


CONSIGNES

« Balance-toi plusieurs fois sur la barre basse, et sors en arrière dans le cerceau »

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Amplitude des balancés



« Monte sur la barre basse en appui ventral et tourne autour de la barre »

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Descente au sol maîtrisée

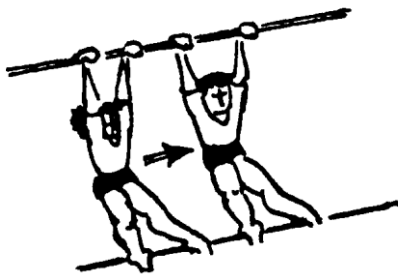
Se suspendre

6c

MATERIEL

- ☞ Tapis
- ☞ Barres asymétriques
- ☞ Cerceau

ATELIER

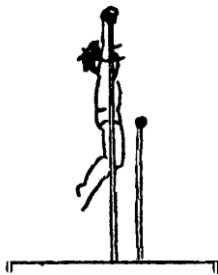


CONSIGNES

«Monte les pieds sur la barre basse et pose les mains sur la barre haute, déplace-toi d'un bord à l'autre »

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Pose les mains et les pieds
- ☞ Se déplace bras tendus



«Monte les pieds sur la barre basse, pose les mains sur la barre haute et déplace-toi jusqu'au milieu. Suspend-toi et laisse-toi redescendre»

AVEC AIDE !

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Déplacement bras tendus
- ☞ Réception réussie

Rouler

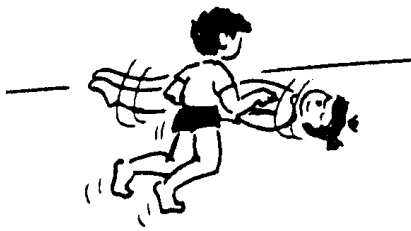
7A

longitudinalement

MATERIEL

- ☞ Tapis
- ☞ Tunnel

ATELIER



CONSIGNES

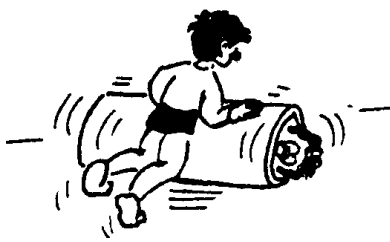
« Au sol, fais rouler ton camarade sur le côté.»

(variante : même exercice les yeux fermés ; par trois : deux qui roulent et un roulé)



CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ roule en gardant le corps droit



« Fais rouler ton camarade dans un tunnel »

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ roule en gardant le corps droit

Rouler

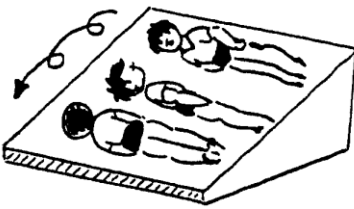
7^B

longitudinalement

MATERIEL

- ☞ Tapis
- ☞ Pans inclinés
- ☞ Bancs, tremplins bois

ATELIER



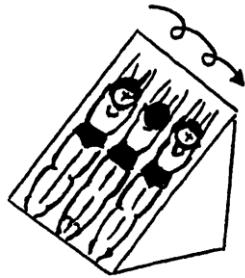
CONSIGNES

« Roule sur le plan incliné. »

(variante: bras le long du corps, bras en extension)

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ roule en gardant le corps droit



« Roule sur le plan incliné. »

(variante : debout en utilisant des espaliers)



CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ roule en gardant le corps droit

Rouler

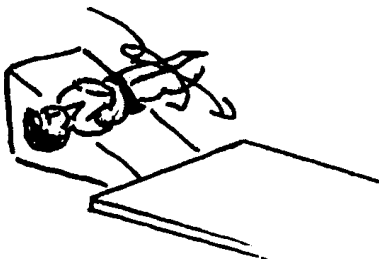
7c

longitudinalement

MATERIEL

- ☞ Tapis
- ☞ Pans inclinés
- ☞ Bancs, tremplins bois

ATELIER



CONSIGNES

« Roule sur le plan incliné étroit. »

(variante: bras le long du corps, bras en extension)

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ roule en gardant le corps droit



« En appui sur les mains, bras tendus, corps droit, ventre vers le haut, tourne sur tes mains pour te trouver ventre vers le tapis. »

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ roule en gardant le corps droit

MATERIEL

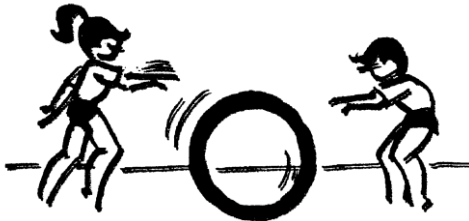
☞ cerceaux

ATELIER

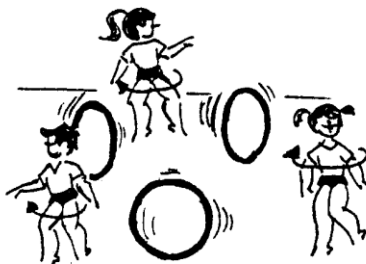
CONSIGNES



« Fais rouler ton cerceau »



« Fais rouler le cerceau vers ton camarade.»



« Echange un cerceau avec 2 autres camarades en le faisant rouler et fais un tour sur toi-même pendant l'échange.»

CRITÈRES DE REUSSITE



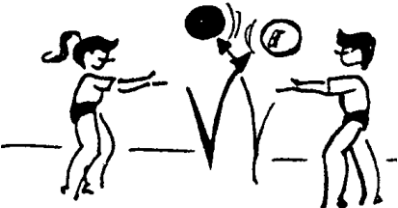
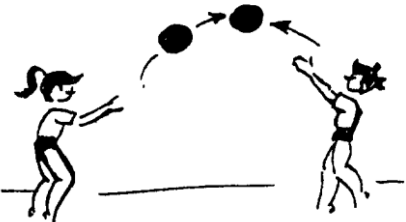
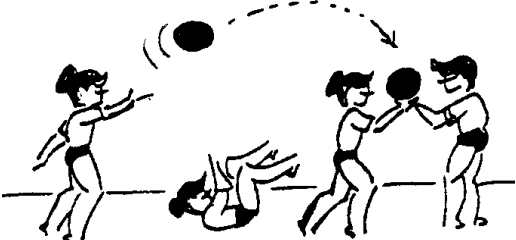
- ☞ Le cerceau ne tombe pas
- ☞ Trajectoire trouvée

MATERIEL

☞ ballons

ATELIER

CONSIGNES

	<p>« Lance le ballon et rattrape-le »</p> <p>variante : lancer le ballon et l'attraper après un rebond</p> 
<p>CRITÈRES DE REUSSITE</p> <p>☞ lance et rattrape le ballon sans le laisser tomber</p>	
	<p>« Echange ton ballon avec celui de ton camarade en le lançant avec un rebond. »</p>
<p>CRITÈRES DE REUSSITE</p> <p>☞ lance et rattrape le ballon sans le laisser tomber</p> <p>☞ contrôle la trajectoire du ballon</p>	
	<p>« Echange ton ballon avec celui de ton camarade sans qu'ils touchent le sol »</p>
<p>CRITÈRES DE REUSSITE</p> <p>☞ lance et rattrape le ballon sans le laisser tomber</p> <p>☞ contrôle la trajectoire du ballon</p>	
	<p>« Lance le ballon à ton camarade, fais une roulade et rattrape ton ballon »</p>
<p>CRITÈRES DE REUSSITE</p> <p>☞ lance et rattrape le ballon sans le laisser tomber</p> <p>☞ contrôle la trajectoire du ballon</p> <p>☞ est suffisamment rapide pour effectuer une action supplémentaire entre</p>	

MATERIEL

☞ rubans

ATELIER

CONSIGNES



« Déplace-toi en marchant en faisant des cercles avec le ruban »

CRITÈRES DE REUSSITE

☞ donne une trajectoire aérienne au ruban



« Recule en dessinant des spirales avec ton ruban »

CRITÈRES DE REUSSITE

☞ contrôle la trajectoire du ruban
☞ fais varier l'ampleur des spirales



« Franchis le ruban en mouvement. »
(serpentins horizontaux)

CRITÈRES DE REUSSITE

☞ assure le geste qui contrôle les serpentins
(☞ Traversée réussie)



« Franchis le ruban en mouvement »

variante : franchir par deux

CRITÈRES DE REUSSITE

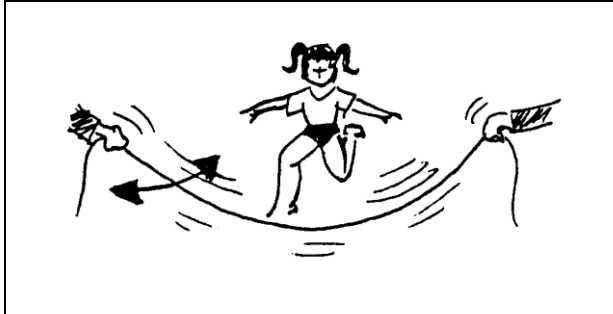
☞ assure un geste suffisamment ample pour permettre à son (ses) camarade (s) de passer à l'intérieur du cercle dessiné par le ruban.
(☞ Traversée réussie)

MATERIEL

☞ Cordes

ATELIER

CONSIGNES



« Franchis la corde qui oscille.»



«Franchis la grande corde qui tourne.»



«Saute à la corde avec un camarade. »

CRITÈRES DE REUSSITE

- ☞ Trouve le bon geste du poignet
- ☞ Donne l'amplitude voulue à la corde
- (☞ Franchissement réussi)