

Activité



Modéré



10 min



Se dépenser



Cour de récréation



Sauter



A deux et en groupe

Matériel



6 cerceaux



2 plots de couleurs différentes



1 chronomètre



Description de l'activité

Réaliser un parcours en pas chassés le plus rapidement possible.

Un enfant saute et l'autre chronomètre. L'enchaînement est le suivant :
Positionner les deux pieds dans les 2 cerceaux situés au centre.

1 pas chassé vers la droite puis 2 pas chassés vers la gauche

3 pas chassés vers la droite puis 4 pas chassés vers la gauche

2 pas chassés vers la droite pour revenir dans la position de départ.



Images à partir de : Flaticon.com

Évolution

- Inventer d'autres formules de progression : 2 pas chassés vers la droite, 1 pas vers la gauche, etc...
- En **duel** : avec deux séries de cerceaux, en face à face. Faire le parcours le plus rapidement.
- Par **équipe** : en relais. Cumuler le temps de tous les élèves.

Inclusion



Indiquer aux élèves de se déplacer vers les plots en nommant leur couleur plutôt que de dire droite et gauche (pour des enfants qui auraient du mal à se repérer dans l'espace). Demander à un autre enfant de guider les déplacements en comptant à voix haute pour l'élève en action.