

Activité



Modéré



10 min



Se dépenser



Cour de récréation



Sauter



Seul et en groupe

Matériel



3 ou 4 couleurs de coupelles



Marquages au sol dans la cour de récréation (marelle, chenille, ligne...)

Description de l'activité

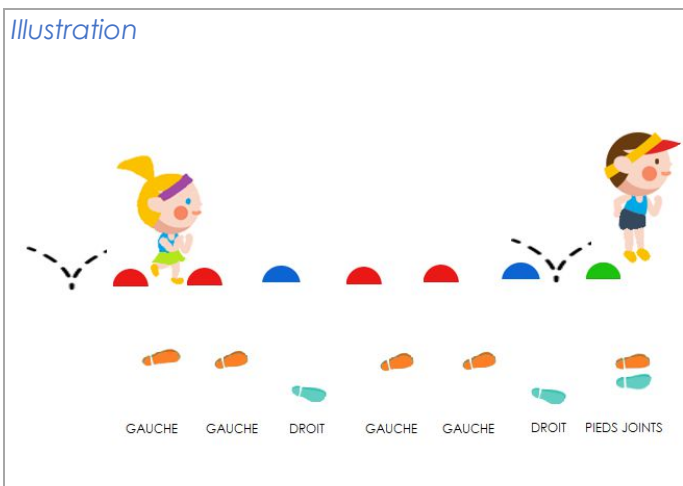
Se déplacer en enchaînant plusieurs types de sauts comme pour une marelle en ligne droite ou des « multi bonds ».

Se déplacer d'un point A à un point B en **sautant** selon des contraintes imposées par les couleurs des coupelles du parcours :

- Pied gauche
- Pied droit
- Pieds joints
- Pieds écartés



Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

Évolution

- Varier la longueur des parcours
- Espacer plus ou moins les plots
- Répéter des séries en les enchaînant à la suite (2 fois, 3 fois...)
- Marquer un point si le parcours est réussi, recommencer si on commet une erreur
- Utiliser les marquages au sol existants
- En course ou en relais
- Inventer les parcours et varier les séries

Inclusion



Un parcours adapté aux possibilités avec ou sans les plots

Prendre le temps entre les sauts

Un camarade qui montre le chemin sur un parcours parallèle ou sur le même parcours, avec un plot d'avance