ACADÉMIE DE CRÉTEIL
Liberté
Égalité
Fraternité



SAUTER 7

Les entonnoirs avec zones interdites

Matériel

- Des craies
- Un sifflet
- Un chronomètre

Préparation initiale

- Tracer à la craie des entonnoirs dans la cour

Consignes

- Se déplacer en marchant
- À chaque entonnoir, sauter sans toucher les lignes
- Éviter les zones interdites

Évolutions / Variables

- Varier les déplacements : en marchant, en courant, en courant vite, en déplacement latéral (pas chassés), en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; enjamber, sauter loin, sauter haut, sauter de côté
- Sauter avec ou sans élan

LABEL 2024 GÉNÉRATION