

COMPETENCES VISEES

- Sauter en avant
- franchir

MATERIEL

- tapis
- bancs
- espaliers, plinth
- mini trampoline
- tremplins

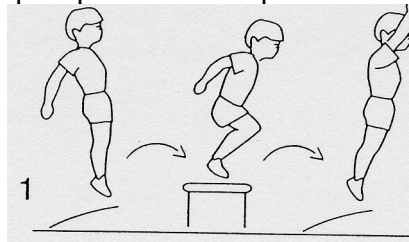
DEROULEMENT

- **Echauffement global** : parcours

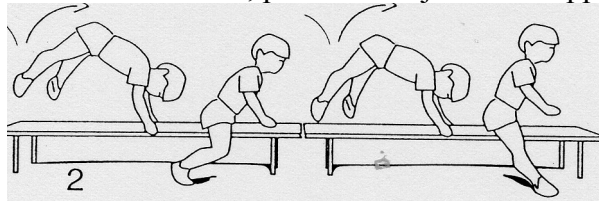
Organisation de la classe : en collectif, les enfants passent d'ateliers en ateliers. Départ sur les 4 ateliers. Au signal du maître les premiers de chaque groupe passent sur leur atelier puis vont à l'atelier suivant en marchant.

Consignes :

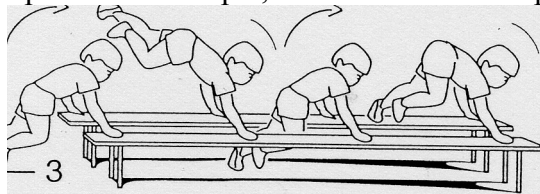
1. rebondir sur le tremplin puis pousser sur le plinth



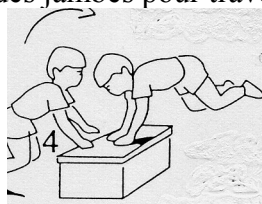
2. de la position assise à califourchon, poussée des jambes et appui des bras pour avancer



3. entre 2 bancs, de la position accroupie, élever le bassin en appui sur les bras



4. mains sur le plinth, poussée des jambes pour traverser le plinth



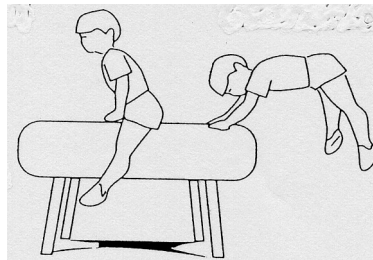
- **Phase de travail**

Organisation de la classe : diviser la classe en 3 groupes : $\frac{1}{4}$ à l'atelier n°1, $\frac{1}{4}$ à l'atelier n°2 et $\frac{1}{2}$ à l'atelier n°3 avec le maître.

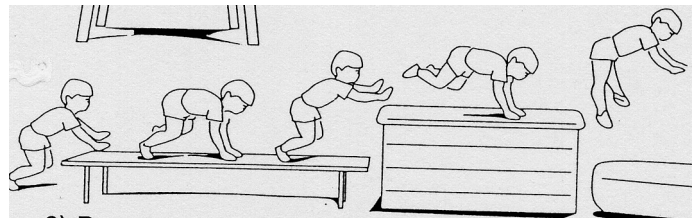
Pendant 7 minutes, le maître fait passer les élèves de l'atelier n°3 pendant que les élèves des autres ateliers tournent sur les 2 autres ateliers : 2 x 3 minutes et demi. Puis changement.

Consignes :

1. **les appuis en contre-haut** : appel 2 pieds, monter à califourchon sur le cheval, puis descendre en se repoussant en arrière.

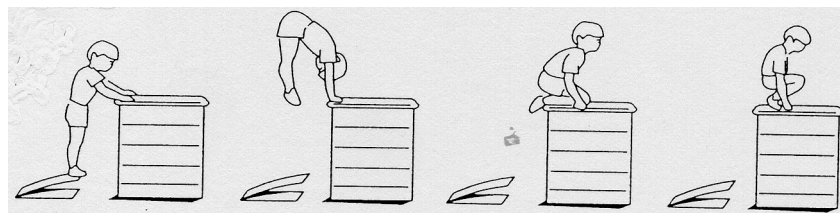


2. **parcours quadrupédique avec sortie en saut écart**



3. **le franchissement du plinth** :

- 1^{er} passage : rebondir plusieurs fois sur le tremplin, pousser avec les jambes et s'appuyer sur les bras tendus afin d'élever le bassin
- 2^{ème} passage : avec course d'élan
- 3^{ème} passage : appel deux pieds sur le tremplin et pose des genoux
- 4^{ème} passage : appel deux pieds sur le tremplin et pose des pieds.



- **Retour au calme** : idem séance n°8