

Sauter

Matière tirée principalement de 4 leçons (n° 4-5-18 et 20) J+S-kids athlétisme, dont les auteurs sont Andrea Thali et Andreas Weber.

Durée	Thème / exercice / forme de jeu	Organisation / esquisse	Matériel
5'	Sauter par dessus les flaques d'eau Des tapis minces (flaques d'eau) avec suffisamment d'espace entre eux répartis dans la salle. Sauter par dessus les gouilles sans se mouiller les pieds. 1 point par tapis franchi en large et 2 points en longueur. Compter individuellement.		Tapis minces
5'	Estafette au jeu de carte Les enfants sautent par dessus les blocs de mousse avec deux contacts, finissent sur le gros tapis, une des cartes de jeu tournée à l'envers est prise, le chemin du retour se fait sans obstacles. Après avoir franchi la ligne, le prochain peut partir. Qui a le premier 4 cartes équivalentes? <i>Formation du rythme, réaction visuelle</i>		Jeux de cartes Gros tapis Blocs de mousse
5'	Glisser avec le tapis 2 groupes se positionnent face à face. Quel groupe réussit de passer la ligne ennemie en sautant sur le tapis avec une réception correcte sur les fesses (interdit de sauter au bord du tapis). Variante avec 2 tapis. <i>Sauter loin, réception.</i>		2 Gros tapis Piquets
5'	Toujours plus loin Sauter par dessus la rivière (tapis bleu) et arriver dans le sable (tapis orange) en prenant son appel de plus en plus loin, par dessus un ou plusieurs blocs de mousse		4 tapis minces bleus 4 tapis minces orange Blocs de mousse
5'	Le vol Appel sur deux éléments de caisson, en T, avant-dernier pas long, et dernier pas court, avec deux contacts sur les caissons. Variante : sauter et aller toucher un gros ballon avec les 2 pieds et les 2 mains		2 caissons Gros tapis Gros ballon mousse



Durée	Thème / exercice / forme de jeu	Organisation / esquisse	Matériel
10'	<p>Graffitis</p> <p>Au mur sont collés à une hauteur de 1,60 - 2m des papiers (avec un cercle). Qui arrive à dessiner le plus joli visage sur la feuille</p> <p><i>Exiger l'extension complète du corps.</i></p>		Feuilles de papier A3, feutres, stabilos, craies de couleur, scotch
5'	<p>Collages au mur</p> <p>Groupe A+B, chaque enfant du groupe A essaye de coller le plus haut possible un papier post-it au mur. Groupe B essaye de les redescendre tous (1 essai par enfant). Combien restent collés ? 2-3 circuits.</p> <p><i>Exiger l'extension complète du corps.</i></p>		Post-it
5'	<p>Ecrire son prénom</p> <p>A l'aide de post-it composer son prénom, le nom d'animaux, ... lettre par lettre, le plus haut possible</p>		Post-it Feutres
5'	<p>Jouer au morpion à l'aide de post-it</p> <p>Marquer la grille au scotch</p>		Post-it Scotch
5'	<p>Assieds-toi là</p> <p>Qui arrive, depuis une ligne, à s'asseoir en 1,5 minute le plus souvent possible sur le caisson sans utiliser les mains ! Appel sur une jambe! Nombre de points selon la hauteur du caisson. D'abord essayer, ensuite 2 circuits. Attention poser les caissons près de murs ou les aligner en T (sinon danger de renverser), attention à la tête.</p> <p><i>Rotation après l'appel.</i></p>		3-4 caissons suédois
5'	<p>Sprint d'escargot</p> <p>Qui peut courir en forme de maison d'escargot, sans ralentir? Event. dessiner avec de la craie au sol.</p> <p>Puis courir en rond et finir sur un gros tapis</p>		Craie Gros tapis