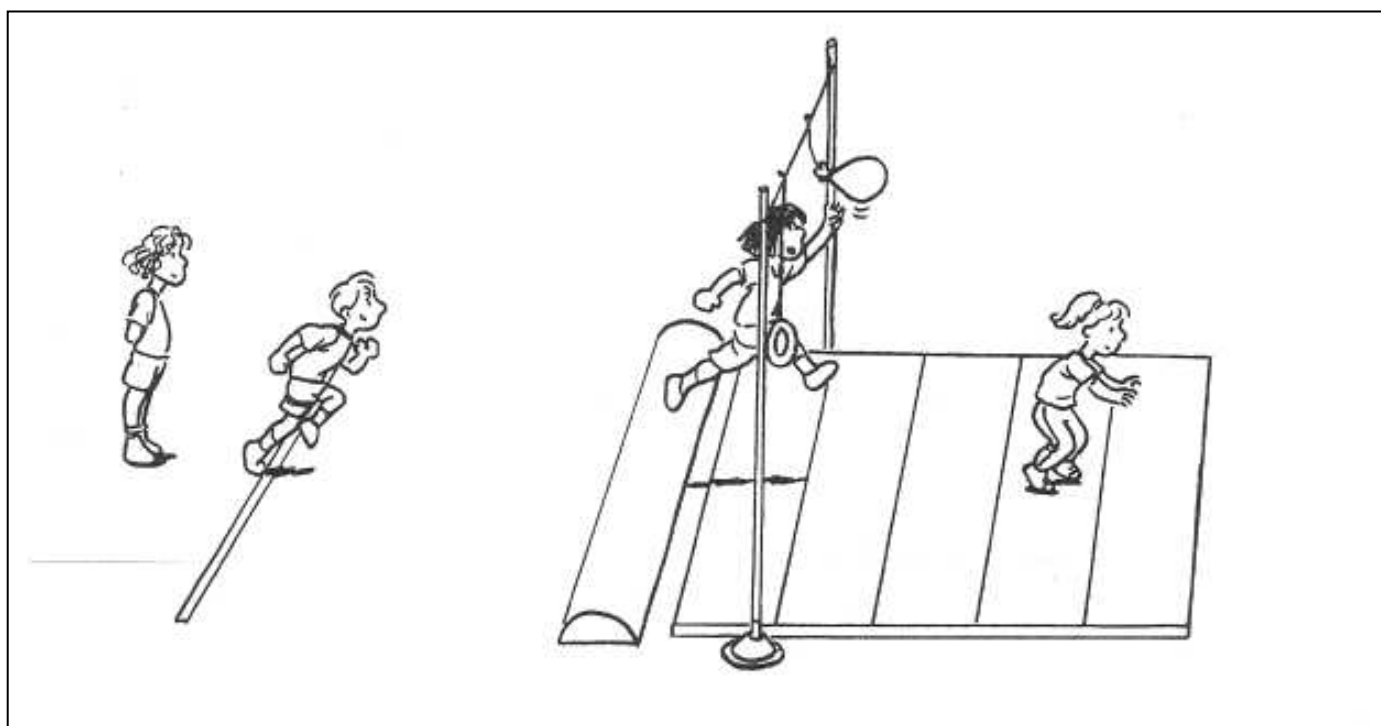


SAUTER HAUT : le décollage

Niveau 1

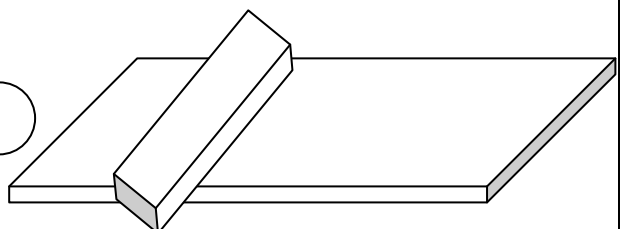
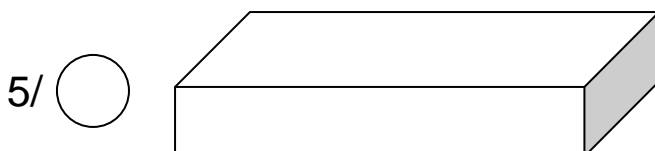
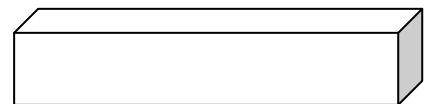
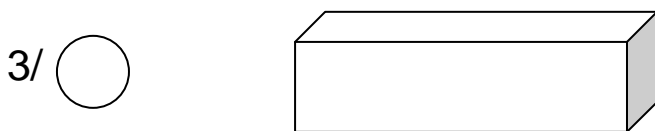
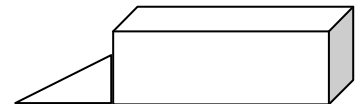
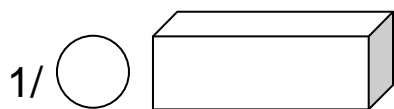
<u>Objectifs :</u>	Décoller du sol pour toucher un objet Améliorer l'impulsion
<u>But :</u>	Toucher l'objet
<u>Dispositif :</u>	Trois couloirs parallèles, Pour chaque couloir : un obstacle (rouleau de mousse de 30cm de diamètre environ) posé au bord de la rivière, un tapis, des objets accrochés
<u>Consignes :</u>	1/ Courir dans la zone d'élan 2/ Toucher l'objet placé en hauteur
<u>Critère de réussite :</u>	Franchir l'obstacle et se réceptionner sur le tapis
<u>Matériel :</u>	3 tapis roulés 3 tapis de réception plots objets
<u>Variantes</u>	Varier la hauteur des objets accrochés



SAUTER HAUT : les obstacles

Niveau 2

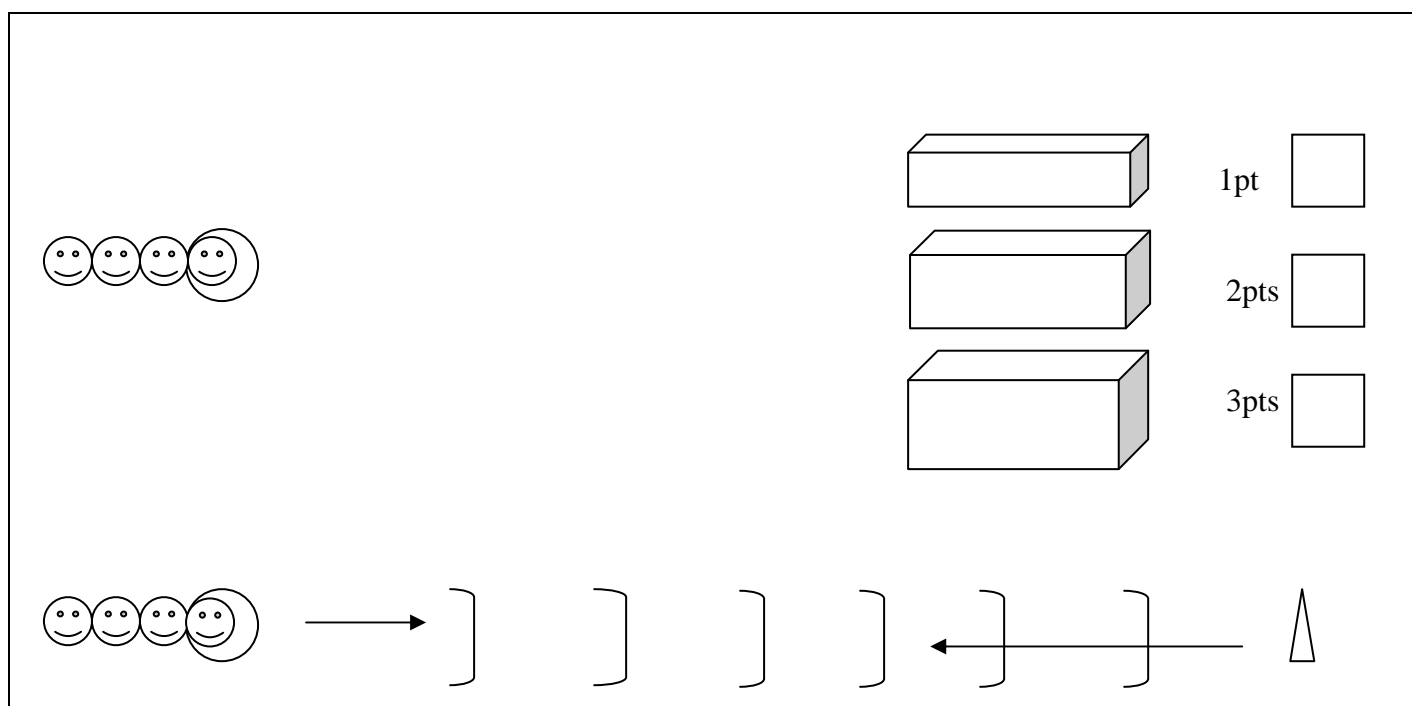
<u>Objectifs :</u>	Courir et sauter pour arriver sur le tapis
<u>But :</u>	Sauter sur les tapis
<u>Dispositif :</u>	6 ateliers
<u>Consignes :</u>	1/ sauter sans élan 2/ sauter à l'aide d'un sautoir 3/ sauter avec une prise d'élan 4/ sauter et se réceptionner debout 5/ sauter et rouler 6/ sauter au dessus d'un obstacle
<u>Critère de réussite :</u>	Avoir réaliser correctement tous les ateliers
<u>Matériel :</u>	7 tapis 6 cerceaux 1 sautoir



SAUTER HAUT : le banquier

Niveau 3

<u>Objectifs :</u>	Courir et sauter sur des tapis de plus en plus hauts
<u>But :</u>	Récupérer plus de points que l'équipe adverse
<u>Dispositif :</u>	La classe est séparée en 2 équipes. Une équipe effectue un relais en sautant par dessus les haies (aller/retour) pendant que l'autre équipe tente de récupérer le plus de billets possible en sautant sur des tapis de plus en plus hauts. Mettre 3 hauteurs de tapis, derrière chaque tapis, les enfants récupèrent des billets de 1 à 3 points selon la hauteur du tapis.
<u>Consignes :</u>	Au signal : - courir, sauter, récupérer des billets. - Effectuer le relais le plus vite possible.
<u>Critère de réussite :</u>	Avoir plus de points que les adversaires
<u>Matériel :</u>	3 tapis de 40, 50 et 60 cm, 3 caisses avec des billets de 1, 2 et 3 points 2 cerceaux, 6 haies et 1 plot



SAUTER HAUT

Niveau 3

<u>Objectifs :</u>	Améliorer son impulsion
<u>But :</u>	Pousser fortement et verticalement sur la jambe d'appel
<u>Dispositif :</u>	Un tremplin devant un tapis épais
<u>Consignes :</u>	1/ Courir, rebondir sur le tremplin pour sauter vers le haut sur le tapis. 2/ Courir et sauter vers le haut sur le tapis
<u>Critère de réussite :</u>	Avoir pousser fortement sur la jambe pour donner une impulsion verticale
<u>Matériel :</u>	1 gros tapis 1 tremplin

