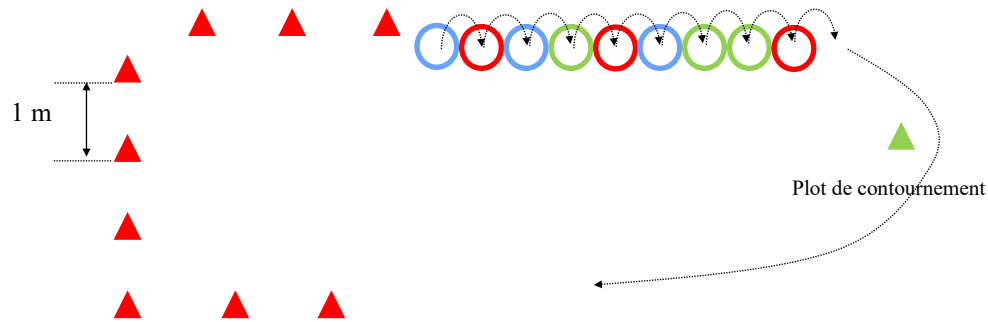


DISPOSITIF :



But : Se déplacer dans les cerceaux, selon la consigne

L'organisation du groupe :

- 1 élève à chaque plot : on avance d'un plot au fur et à mesure
- Possibilité de faire deux dispositifs

Matériel :

- 9 cerceaux de 3 couleurs
- Autant de plots que d'élèves, plus 1 (contournement)

Sécurité :

Le matériel est installé, remis en place en cas de déplacement et rangé **par l'enseignant**.

CONSIGNES :

Vous allez vous déplacer dans les cerceaux, sans les toucher et sans marquer un temps d'arrêt.

Si vous déplacez le matériel, vous n'y touchez pas, je le remettrai en place.

On attend à un plot et l'on avance d'un au fur et à mesure des passages : on ne doit pas être plusieurs à un même plot.

- 1^{ers} passages : déplacement alternatif (marche/course)
- 2^{ds} passages : cloche-pied droit
- 3^{èmes} passages : cloche-pied gauche
- 4^{èmes} passages : pieds joints (on ne doit entendre qu'un seul contact au sol)

REGULATION

Pour faciliter

- Diminuer le nombre de cerceaux (5 est le minimum)

Pour complexifier

- Augmenter la distance entre les cerceaux (1, 2 pieds)
- Décaler les cerceaux par rapport à l'axe de déplacement



- Avec ce décalage, imposer en déplacement alternatif, un pied de départ (dans l'exemple, débiter pied droit)
 - Codage de l'appui selon la couleur du cerceau
 - 1. Deux pieds dans les rouges. } Dans les autres, 1 seul pied.
 - 2. Deux pieds dans les bleus. }
 - 3. Deux pieds dans les verts. }
- (On peut changer l'ordre des cerceaux dans chaque série.)

- Décaler les cerceaux par rapport à l'axe de déplacement (Pied Droit à droite de cet axe, le Gauche à gauche et les 2 pieds au centre)

- 4. Une couleur correspond au pied Gauche, une autre à pied Droit et la 3ème à pieds joints. On peut changer l'ordre des couleurs après plusieurs passages = nouvelles combinaisons de déplacements.

CE QUI EST A APPRENDRE (Critères de réalisation)

- Anticiper mon action : mon regard est porté sur le prochain cerceau
- Je suis équilibré : je reste droit. Si je me penche vers l'avant, je vais avoir un déséquilibre vers l'avant qui va me faire accélérer au risque de toucher, et de ne pouvoir enchaîner les déplacements demandés.
- Je respecte les gestes barrière : je garde mes distances, je ne touche pas au matériel.

CRITERES DE REUSSITE

Sur chaque série correspondant à une combinaison de déplacements, je réussis au moins 4 fois sur 5. (premiers passages définis ci à gauche, et pour ceux de la régulation jusqu'au 3)

Sur les passages "4" demandés dans la régulation, je réussis au moins 3 fois sur 5.