

## Sau1a ★★☆☆☆

**OBJECTIF :** Découvrir différents types de sauts

**RESSOURCES :** FORCE / ÉQUILIBRE / AFFECTIF

### MATÉRIEL

- \* 2 perches
- \* 20 lattes
- \* 1 banc (inf.genou)
- \* 4 mini haies 20-30-40
- \* 2 cartons / objets
- \* 10 plots



### CONSIGNES :

- 1/ Monte sur le banc, prends un objet dans la caisse 1, saute sur le tapis et pose l'objet dans la caisse 2.
- 2/ Saute pour franchir les rivières sans tomber dedans.
- 3/ Saute par dessus l'obstacle et retombe dans la zone de réception.
- 4/ Saute d'une zone à l'autre sans poser le pied dans les zones interdites.
- 5/ Plante ta perche dans la rivière pour la franchir sans tomber dedans.
- 6/ Fais la marelle

3 fois chaque situation.

### CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Franchir l'obstacle sans le faire tomber ou poser le pied dedans.

### COMPORTEMENT ATTENDU :

Garder l'équilibre pendant le saut et à la réception.

### ASTUCES :

- 4/ possibilité de faire sous forme de relais