



Les coupelles



Matériel

- Un jeu de 40 coupelles
- Un sifflet
- Un chronomètre



Consignes

- Se déplacer en marchant
- À chaque coupelle, sauter en respectant la consigne énoncée



Évolutions / Variables

- Varier les déplacements : en marchant, en courant, en courant vite, en déplacement latéral (pas chassés), en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; enjamber, sauter loin, sauter haut, sauter de côté
- À deux



Préparation initiale

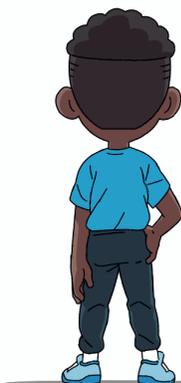
- Disposer les coupelles dans la cour



Les coupelles



À chaque coupelle,
sautez à pieds joints !





Les cerceaux



Matériel

- Un jeu de 30 cerceaux
- Un sifflet
- Un chronomètre



Consignes

- Se déplacer en marchant
- À chaque cerceau, sauter à l'intérieur et ressortir en sautant



Évolutions / Variables

- Varier les déplacements : en marchant, en courant, en courant vite, en déplacement latéral (pas chassés), en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; enjamber, sauter loin, sauter haut, sauter de côté



Préparation initiale

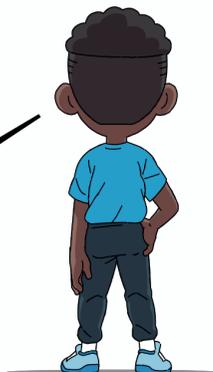
- Disposer les cerceaux dans la cour



Les cerceaux



Courez et sautez à cloche-pied dans le cerceau !





Les chemins



Matériel

- Un jeu de 30 cerceaux ou des craies
- Un sifflet
- Un chronomètre



Préparation initiale

- Disposer les cerceaux dans la cour (ou les tracer à la craie) en réalisant 5 chemins de 6 cerceaux.
Amener progressivement les élèves à être autonomes dans l'installation et le choix des chemins
- Identifier si nécessaire l'entrée des chemins par un plot



Consignes

- Se déplacer en marchant
- À chaque chemin, sauter de cerceau en cerceau



Évolutions / Variables

- Varier les déplacements : en marchant, en sautillant, en trottinant, en courant, en déplacement latéral (pas chassés), en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, à pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; enjamber, sauter loin, sauter haut, sauter de côté, sauter en arrière, sauter en faisant un demi-tour, sauter en croisant les jambes...



SAUTER
3

Les chemins

A large light-blue rounded rectangle containing several illustrations of children following paths of colored circles. On the left, a girl in a blue shirt follows a path of purple circles. In the center, a girl in a blue shirt follows a path of purple circles. On the right, a girl in a pink shirt follows a path of blue circles. At the bottom left, a boy in a green shirt follows a path of orange circles. At the bottom right, a boy in a green shirt is in a starting crouch. In the bottom right corner, there are three icons: a set of interlocking rings in red, green, and blue; a yellow arrow pointing right; and a stopwatch icon with the number 75.



Les marelles



Matériel

- Des craies ou un jeu de 30 cerceaux
- Un sifflet
- Un chronomètre



Préparation initiale

- Disposer les cerceaux dans la cour en forme de marelles (ou les tracer à la craie)



Consignes

- Se déplacer en marchant
- À chaque marelle, sauter en respectant la consigne énoncée



Évolutions / Variables

- Varier les déplacements : en marchant, en courant, en courant vite, en déplacement latéral (pas chassés), en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, à pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; enjamber, sauter loin, sauter haut, sauter de côté
- Sauter sans toucher les lignes
- Sauter dans le(s) numéro(s) indiqué(s)



SAUTER
4

Les marelles



Les marelles avec zones interdites



Matériel

- Des craies ou un jeu de 30 cerceaux
- Un sifflet
- Un chronomètre



Consignes

- Se déplacer en marchant
- À chaque marelle, sauter en respectant la consigne énoncée en évitant les zones interdites



Évolutions / Variables

- Varier les déplacements : en marchant, en courant, en courant vite, en déplacement latéral (pas chassés), en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, à pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; enjamber, sauter loin, sauter haut, sauter de côté
- Sans toucher les lignes



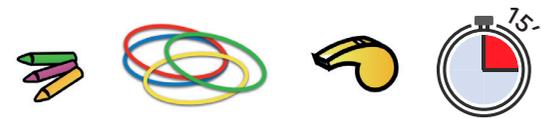
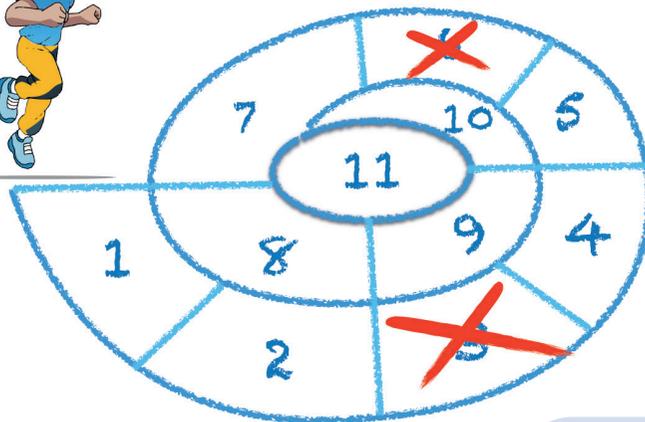
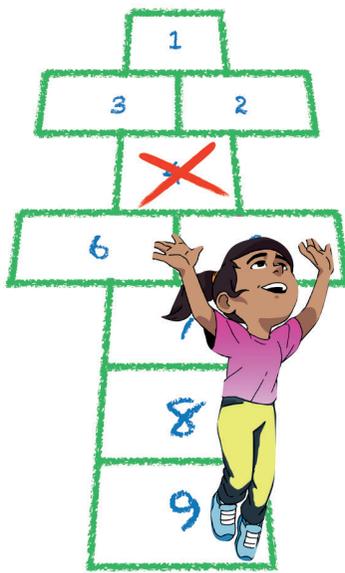
Préparation initiale

- Disposer les cerceaux dans la cour en forme de marelles (ou les tracer à la craie)



SAUTER
5

Les marelles avec zones interdites





Les entonnoirs



Matériel

- Des craies
- Un sifflet
- Un chronomètre



Consignes

- Se déplacer en marchant
- À chaque entonnoir, sauter sans toucher les lignes



Évolutions / Variables

- Varier les déplacements : en marchant, en courant, en courant vite, en déplacement latéral (pas chassés), en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; enjamber, sauter loin, sauter haut, sauter de côté
- Sauter avec ou sans élan



Préparation initiale

- Tracer à la craie des entonnoirs dans la cour



Les entonnoirs

Illustration of a jumping activity using funnels. A boy in a green shirt is shown in three stages: starting a jump over orange bars, walking between blue bars, and landing after jumping over blue bars. A girl in an orange shirt is shown jumping over blue bars. A boy in a red shirt is shown running between blue bars. A girl in a blue shirt is walking between blue bars. The activity is set within a large light blue rounded rectangle. At the bottom right of this rectangle, there are three icons: a set of colored pencils, a yellow whistle, and a stopwatch showing 15 minutes.



SAUTER
7

Les entonnoirs avec zones interdites



Matériel

- Des craies
- Un sifflet
- Un chronomètre



Consignes

- Se déplacer en marchant
- À chaque entonnoir, sauter sans toucher les lignes
- Éviter les zones interdites



Évolutions / Variables

- Varier les déplacements : en marchant, en courant, en courant vite, en déplacement latéral (pas chassés), en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; enjamber, sauter loin, sauter haut, sauter de côté
- Sauter avec ou sans élan



Préparation initiale

- Tracer à la craie des entonnoirs dans la cour



Les entonnoirs avec zones interdites

The illustration shows a physical education activity involving jumping over mats with forbidden zones. A boy in a green shirt is running on a grey mat with orange borders. A girl in a blue shirt is walking. A girl in an orange shirt is running on a green mat with blue borders. A boy in a red shirt is running on a red mat with blue borders. A boy in a green shirt is in a starting crouch on a grey mat with orange borders. The mats are arranged in a sequence, suggesting a relay or obstacle course.





SAUTER
8

Le passage de la rivière



Matériel

- Des craies
- Un sifflet
- Un chronomètre



Préparation initiale

- Tracer à la craie des rivières de 20 cm à 50 cm (2 traits)



Consignes

- Se déplacer en marchant
- À chaque rivière, sauter par-dessus



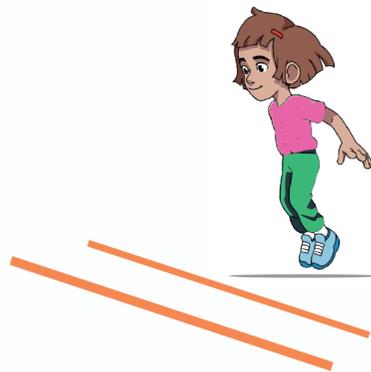
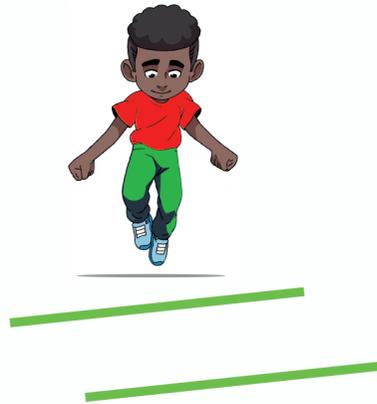
Évolutions / Variables

- Varier les déplacements : en marchant, en courant, en courant vite, en déplacement latéral (pas chassés), en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; enjamber, sauter loin, sauter haut, sauter de côté
- Sauter sans toucher les lignes
- Effectuer un saut en demi-tour



SAUTER
8

Le passage de la rivière





Les chemins d'obstacles



Matériel

- Des obstacles de toutes sortes (plots, zones tracées à la craie, bancs, cerceaux...)
- Un sifflet
- Un chronomètre



Consignes

- Se déplacer sur l'ensemble du parcours en sautant par-dessus les obstacles



Évolutions / Variables

- Varier les formes de sauts : en marchant, en courant, en courant vite, en déplacement latéral (pas chassés), en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance ; à cloche-pied en alternance, enjamber, sauter loin, sauter haut, sauter de côté
- Sauter sans toucher les lignes
- Sauter à l'intérieur puis à l'extérieur des cerceaux

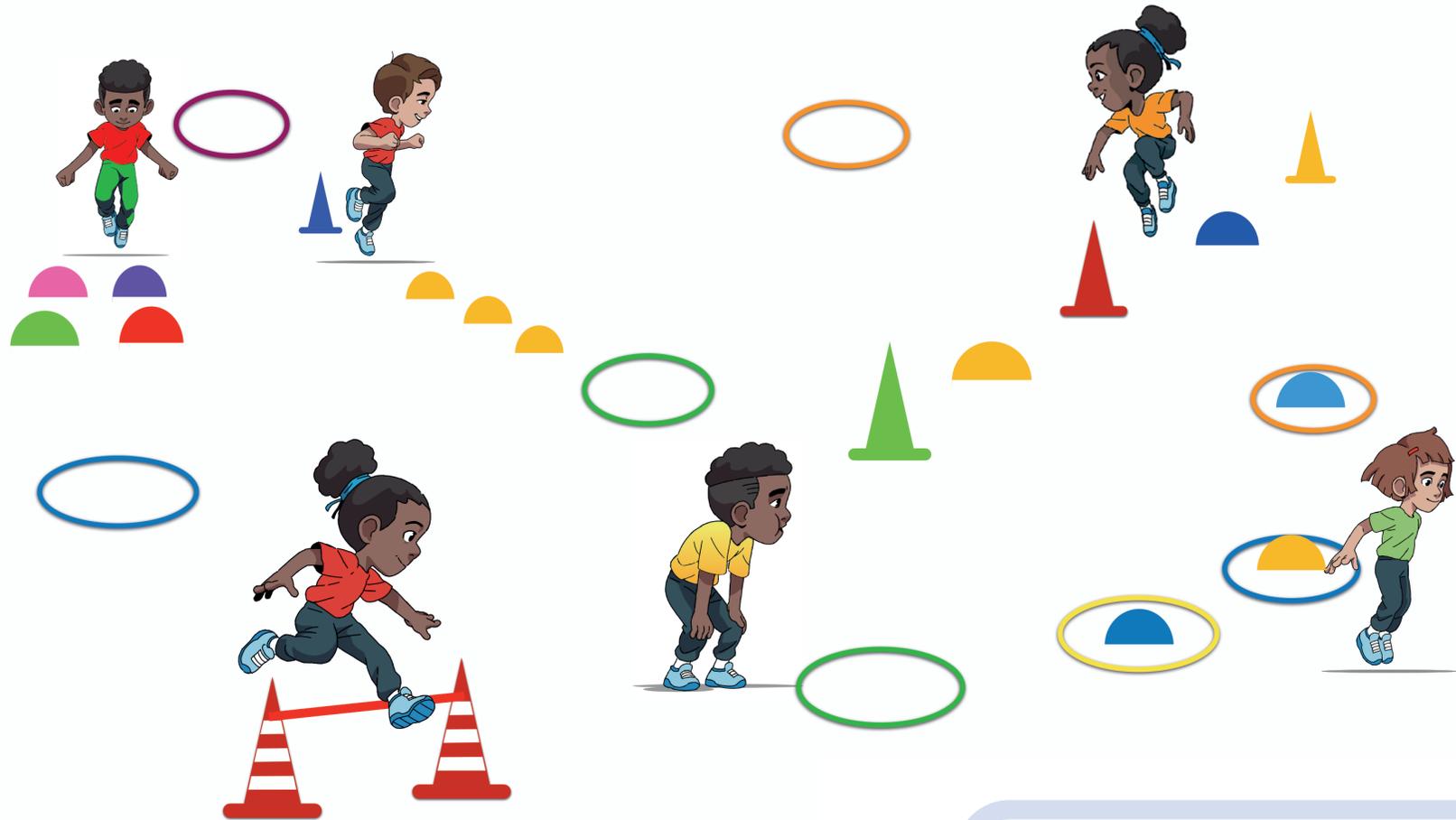


Préparation initiale

- Positionner les obstacles de manière aléatoire dans la cour



Les chemins d'obstacles





SAUTER
10

Les cordes à sauter



Matériel

- Une corde à sauter par enfant
- Un sifflet
- Un chronomètre



Consignes

- Se déplacer en sautant à la corde



Évolutions / Variables

- Varier les déplacements : en courant, en marchant, en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à pieds joints, à cloche-pied, en alternant un pied puis l'autre
- Varier le sens des sauts : en avant, en arrière, en croisant les bras, en enchaînant des sauts dans des sens variés



Préparation initiale

- Aucune (veiller simplement à laisser suffisamment d'espace entre chaque enfant)



SAUTER
10

Les cordes à sauter





Les cordes à sauter à trois



Matériel

- Une corde à sauter pour trois enfants
- Un sifflet
- Un chronomètre



Consignes

- Placer un enfant à chaque extrémité de la corde
- Faire tourner la corde ensemble
- Faire sauter le troisième enfant par-dessus la corde



Évolutions / Variables

- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, à pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance, en sautant de côté
- Effectuer un saut en demi-tour
- Faire varier la vitesse de rotation et la hauteur de la corde



Préparation initiale

- Aucune (veiller simplement à laisser suffisamment d'espace entre chaque groupe)



Les cordes à sauter à trois





Les élastiques



Matériel

- Un jeu d'élastique pour trois enfants
- Un sifflet
- Un chronomètre



Préparation initiale

- Aucune



Consignes

- Tenir l'élastique au niveau des jambes
- Sauter et enchaîner des actions de sauts par-dessus l'élastique

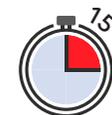
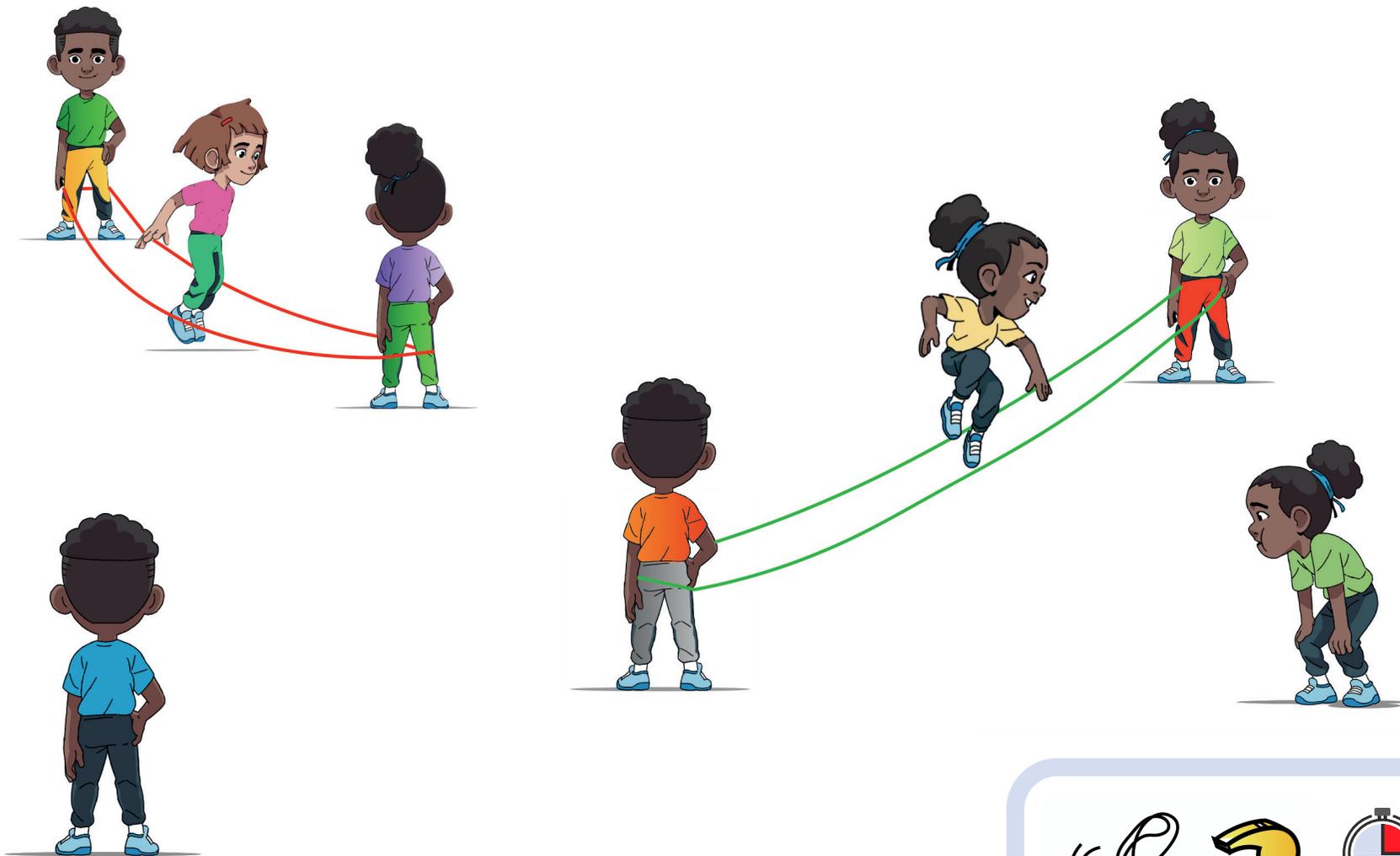


Évolutions / Variables

- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, à pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; en sautant de côté
- Effectuer un saut en demi-tour, enchaîner des allers-retours en posant les pieds sur l'élastique
- Varier la hauteur de l'élastique (chevilles, mollets, genoux...)
- Se lancer des défis d'enchaînement de trois actions de sauts



Les élastiques





Les rivières



Matériel

- Des cordelettes, des lattes ou de la craie
- Un sifflet
- Un chronomètre



Consignes

- Se déplacer en marchant
- À chaque rivière, sauter par-dessus



Évolutions / Variables

- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, à pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; sauter loin, sauter haut, sauter de côté
- Sauter sans toucher les lignes
- Effectuer un saut en demi-tour

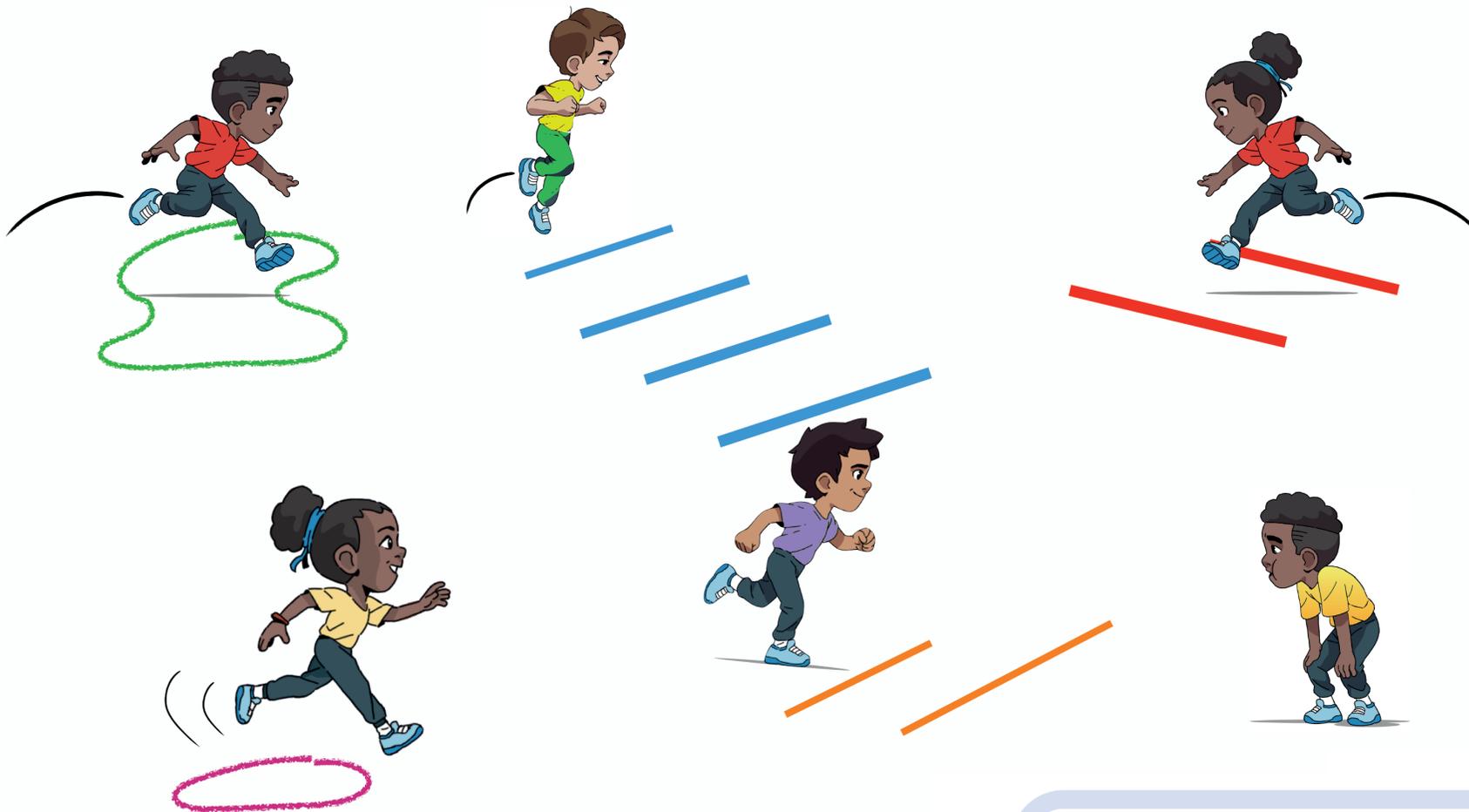


Préparation initiale

- Tracer des rivières dans la cour en variant leur largeur



Les rivières





Le parcours imaginaire



Matériel

- Au choix : plots, coupelles, cerceaux, carrés de moquette, boîtes, lattes, cordes, petites haies...
- Un sifflet
- Un chronomètre



Consignes

- Effectuer le plus vite possible le parcours installé en franchissant les obstacles. Le départ de chaque élève se fait lorsque le précédent a franchi la ligne d'arrivée.



Évolutions / Variables

- Diminuer ou augmenter le nombre d'obstacles
- Varier la hauteur des obstacles
- Réaliser le parcours d'une autre équipe
- Créer un parcours en courbes

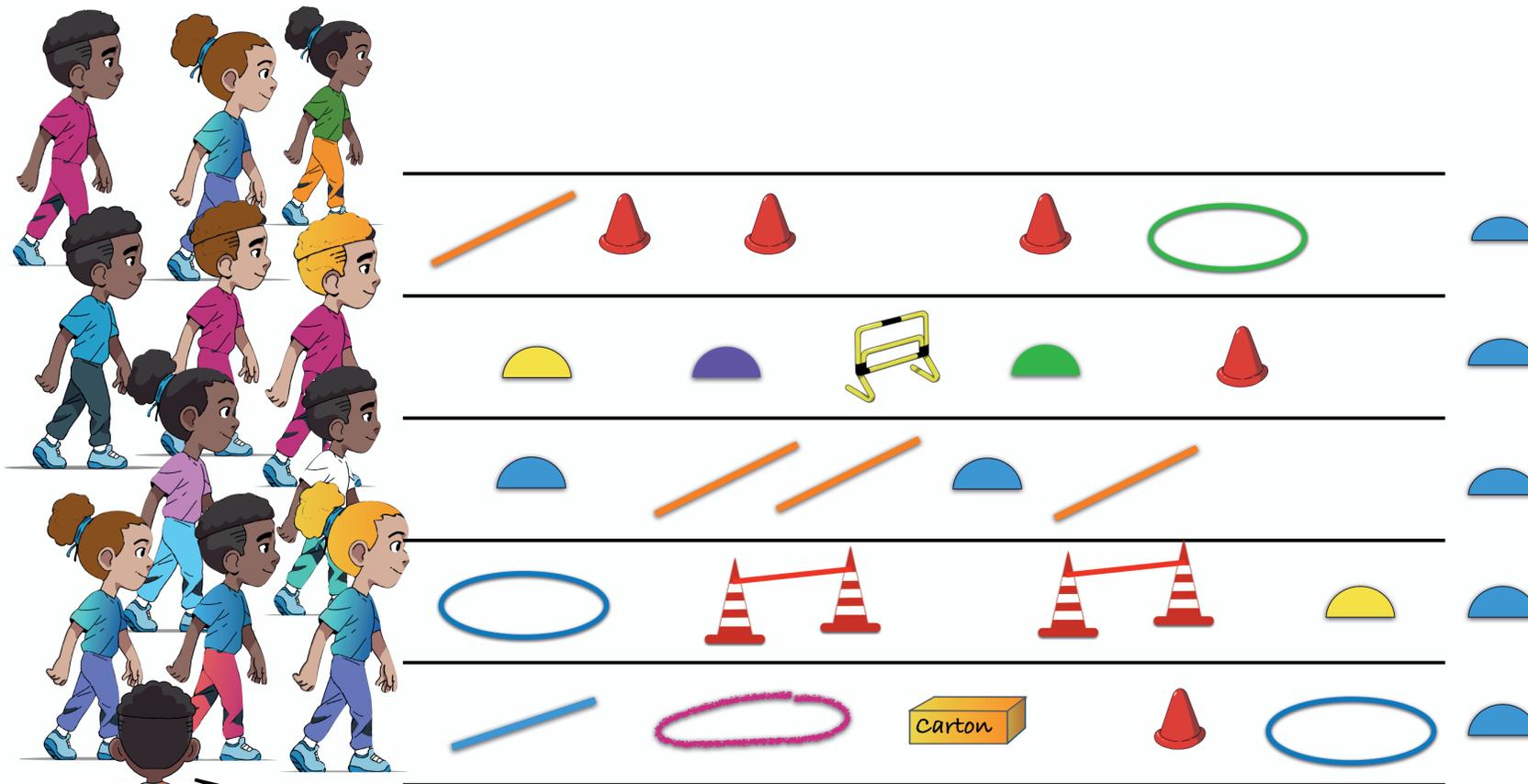


Préparation initiale

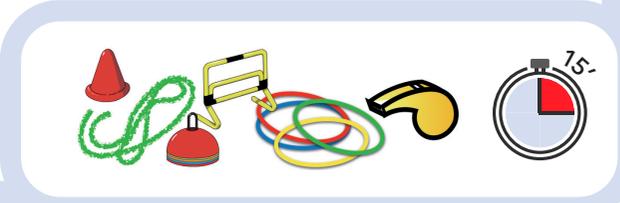
- Organiser la classe en 5 équipes. Dans la cour, chaque équipe doit s'organiser pour mettre en place un parcours linéaire de 5 obstacles sur une distance de 10 à 15 m
- Marquer le départ et l'arrivée du parcours (avec de la craie ou des plots)



Le parcours imaginaire



Terminez votre parcours en touchant la coupelle avec la main...





Les relais ressort



Matériel

- Anneaux ou bâtons relais (témoin), plots et craies
- Un sifflet
- Un chronomètre



Préparation initiale

- Organiser la classe en 4 équipes ; diviser chacune des équipes en deux groupes. Chaque groupe se positionne de part et d'autre d'un couloir de 8 à 10 m. En réalisant différents sauts, les élèves traversent le couloir pour se transmettre un objet relais.
- Matérialiser le départ et l'arrivée des couloirs (avec de la craie ou des plots)



Consignes

- Au signal, traverser le couloir, pour transmettre le plus rapidement possible l'objet relais au premier élève de l'autre groupe, en respectant la consigne énoncée (à cloche-pied, à pieds joints, en pas chassés, en faisant la grenouille, en sautillant, en montant les genoux, talons-fesses)
- À tour de rôle, l'élève doit transmettre ou recevoir le plus rapidement possible l'objet relais

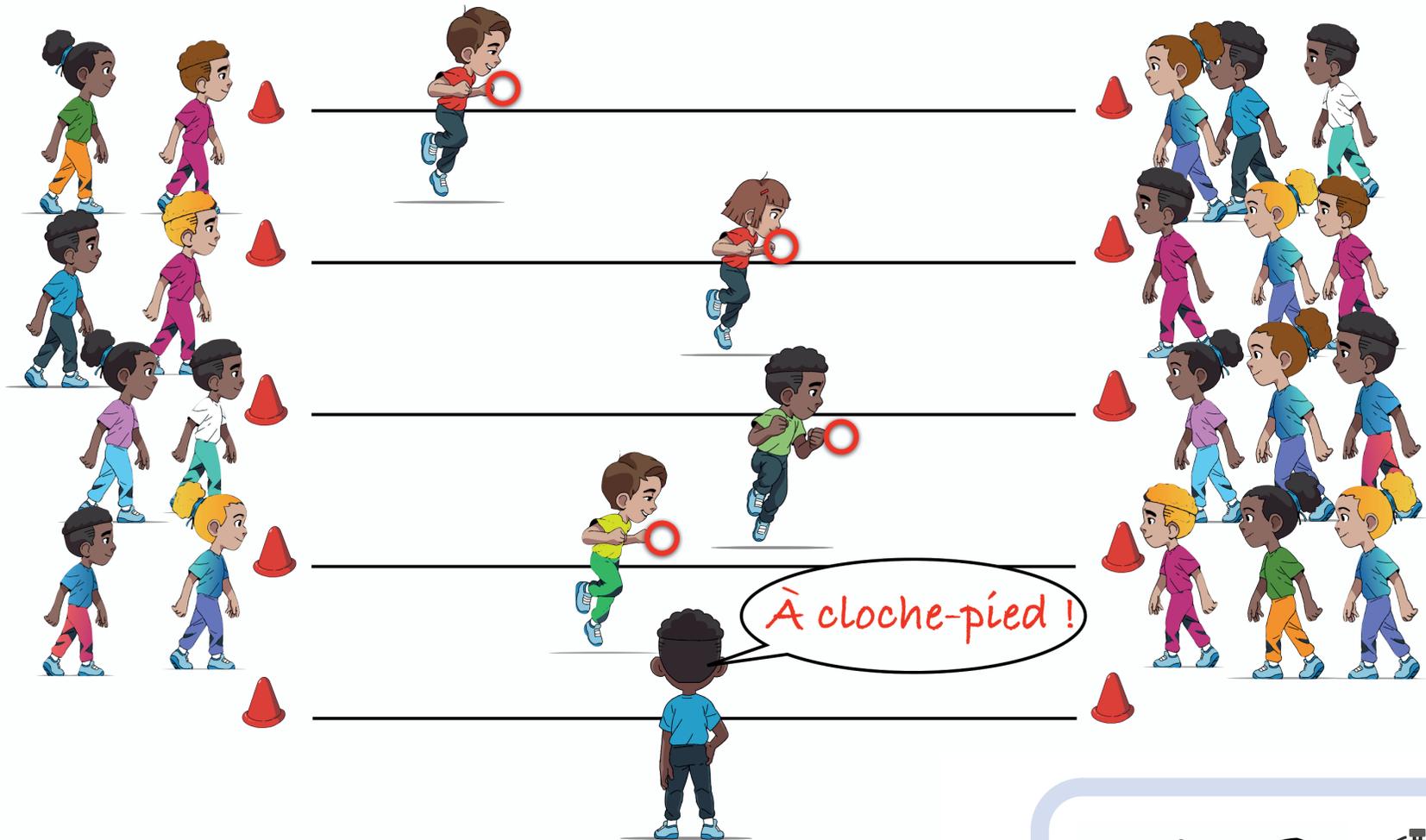


Évolutions / Variables

- Diminuer ou augmenter la distance à parcourir
- À chaque passage, l'élève qui part doit choisir un déplacement différent de l'élève qui arrive



Les relais-ressorts



À cloche-pied !

