

Novembre / Décembre 2017



Sauter haut, loin ...Se réceptionner
Regarder au-delà de la zone de réception et donner une impulsion

Tous cycles

Le pompon

➔ But du jeu

Donner une impulsion pour toucher l'objet en hauteur.

➔ Matériel

Banc ou chaise stable.

Buts pour accrocher en hauteur ou panier de basket.

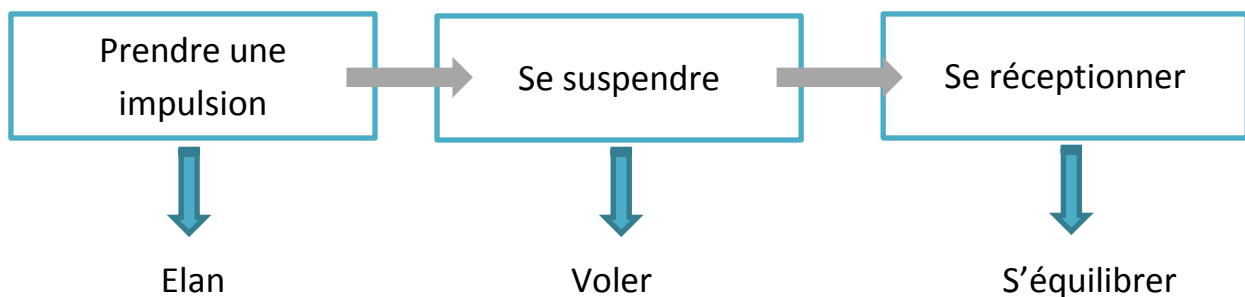
Un objet : foulard, cerceau, pompon à accrocher.

➔ Difficultés

Accepter de perdre ses appuis plantaires (voler).
S'équilibrer

➔ Organisation / Déroulement

A partir d'une chaise ou d'un banc ou plinth (élément stable) ou même le sol pour les plus grands, sauter pour toucher avec la main et se réceptionner.



➔ Pour sauter loin / haut
Bonne impulsion (jambes fléchies, poussée, bras).
Regarder au loin (repère visuel).
Etre gainé (corps tonique).
Engagé son corps vers l'avant.

➤ Variantes / Variables

- Modifier le point de départ (chaise, banc, sol) en hauteur et en largeur.
- Avec les plus grands (cycles 2 et 3), proposer une prise d'élan – 2/3 pas maximum – détente du corps.
- Se réceptionner : varier le sol de réception pour provoquer le déséquilibre (gros tapis, tapis de sol, sable, herbe).