



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

Tous cycles

La cible

➔ But du jeu

Donner une impulsion et se réceptionner dans une zone.

➔ Matériel

Banc, chaise, sol, plinth...

Zone au sol (tapis, cible de lancer, marquage au sol)

➔ Difficultés

Accepter de perdre ses appuis plantaires.

S'équilibrer.

➔ Organisation / Déroulement

A partir d'un espace en hauteur (banc, table, tapis, plinth, ...) sauter pour se réceptionner sur le tapis (cible).

➔ Variables / Variantes

Variation des départs :

- En hauteur (table, chaise, plinth) pour sauter dans une cible en contre-bas (du haut vers le bas).
- Au sol : varier la souplesse du sol.
- En contre-haut (du bas vers le haut).

Allonger ou raccourcir la distance par rapport à la cible.

Diminuer la taille de la cible.

Déplacer la cible.

➔ Pour une bonne impulsion

Fléchir les jambes.

Pousser sur les jambes tout en tirant les bras.

Regarder loin devant.

Avoir le corps tonique (bien gainé)