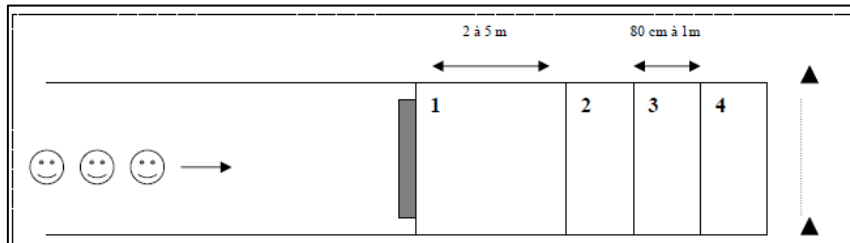


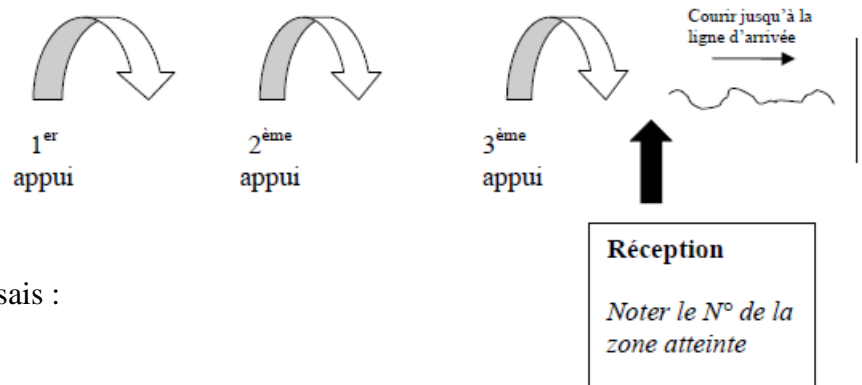
MARDI 24 MARS

MULTIBONS POUR SAUTER LOIN

Compétence visée : Sauter le plus loin possible en enchaînant course d'élan, triple-bond et réception sur les 2 pieds



3 bonds successifs pour aller le plus loin possible



Situation 1 :

Atteindre la zone 4 en plusieurs essais :

- avec 5 bonds
- avec 4 bonds
- avec 3 bonds

Situation 2 :

Les coureurs :

- Aller le plus loin possible en 1 bond et courir jusqu'à la ligne d'arrivée. Faire plusieurs essais pour progresser. Il est important que l'élève continue à courir jusqu'à la ligne afin que le dernier saut ne corresponde pas à un arrêt brutal (ceci réduirait l'amplitude du saut).
- En 2 bonds
- En 3 bonds
- En 5 bonds

Situation 3 :

Les coureurs :

Franchir, après une course d'élan, une zone entre 3 et 6 mètres de longueur en effectuant trois bonds puis en courant jusqu'à la ligne d'arrivée. Faire plusieurs essais.

Les arbitres : observer la zone de réception du 3ème bond (4ème appui en réception). Annoncer la zone atteinte.

JEU : ABATTRE DES QUILLES

Compétences visées :

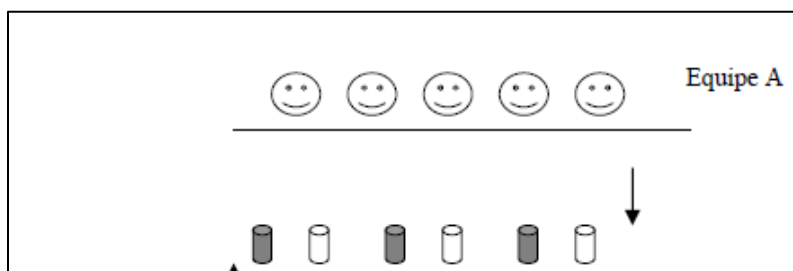
- ✓ Lancer dans différentes cibles verticales (et horizontales)
- ✓ Adapter son geste à l'objet (3 manières différentes : 1 main, 2 mains, avec le côté que je préfère)
- ✓ Lancer dans l'axe
- ✓ Lancer dans une zone de + en + éloignée
- ✓ Connaître son record
- ✓ Respecter les règles de sécurité

Situation 1 :

BUT : Abattre le plus de quilles possibles en 1 essai par quille

Situation 2 :

BUT : Abattre uniquement les quilles jaunes



Défi sport : Abattre le plus de quille possible en 1 minute !