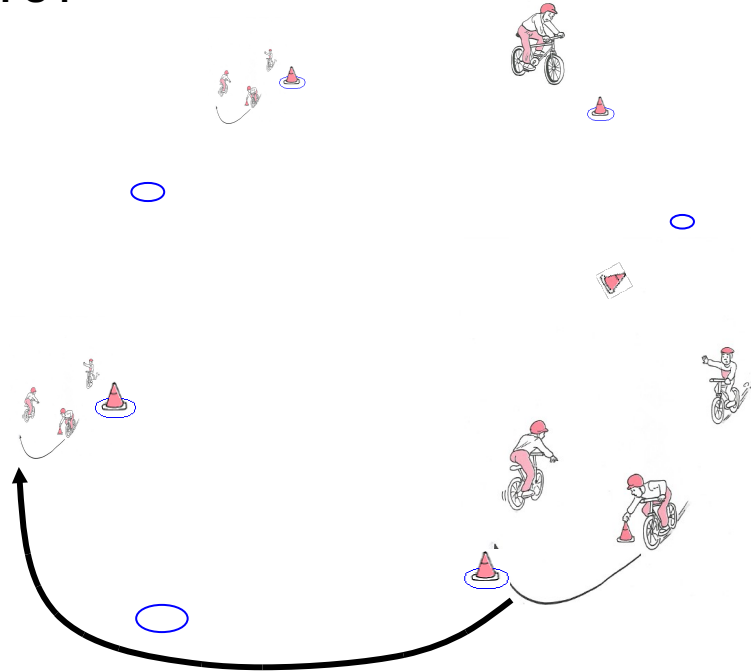


DISPOSITIFS :



L'organisation du groupe :

- Groupes de 5 à 6 élèves par dispositif.

Matériel :

- Plots et cerceaux

CONSIGNES :

Vous tournez autour du cercle réalisé avec les cerceaux.

Tout en roulant, vous prenez un plot que vous déposez dans le cerceau suivant. Et ainsi de suite.

On ne se double pas et on maîtrise sa vitesse.

On ne doit ni s'arrêter, ni tomber et reposer le plot dans le cerceau.

REGULATION

Pour faciliter

- Retour sur les S1 et S2.
- Un seul plot à faire progresser collectivement de cerceau en cerceau.

Pour complexifier

- Varier la hauteur des plots, voire utiliser des coupelles.
- Travailler avec l'autre main (changer de sens de rotation)
- Ramasser d'une main et reposer de l'autre main (donc trajectoire en slalom)

CE QUI EST A APPRENDRE

- S'organiser pour permettre un ramassage équilibré :
 - Jambe tendue du côté où l'on ramasse ;
 - Ecarter l'autre jambe (genou vers l'extérieur)

CRITERES DE REUSSITE :

- Je réussis au moins 4 enchainements (ramassage/dépose) 5, sans perdre l'équilibre.