





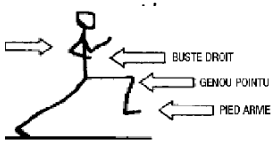

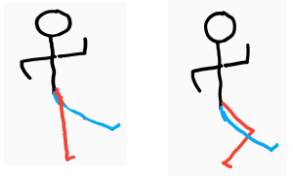



Objet SE:

Durée	Objectif(s)	Schéma	Critères de réalisation(s)	Critères de réussite(s)	Amélioration ++	Facil - et --	Matériels
4'	Petit échauffement cardio	Faire courir le groupe sans qu'il se touche sans faire mal à l'autre, sans toucher au matériel.	J'écoute les consignes de l'adulte	Savoir courir régulièrement et doucement	Arriver à parler en courant	marche course lente.	Aucun, espace sécurisé
10' pour l'ensemble.	ENTRER DANS L'ACTIVITÉ  Les gammes d'athlé  Sur 10 mètres	 <p>Talons fessiers * 2</p>   <p>Montée de genoux *2</p>  <p>Latéralement je sute d'un pied vers l'autre en chassant le pied pour avancer. *2 et changer de coté *2</p>   <p>Course Jambes tendues Jambes devant tendu. Pointe de pied qui vient griffer le sol d'avant en arrière.</p>   <p>Distance sur 15 M Max, retour en marchant.</p>  <p>Avancer une jambes tendu et l'autre fléchit. Répéter le geste toujours avec le même pied fléchit pendant 10 M. Retour en marchant et changement de pied.</p>  <p>Ne pas tenir compte des flèches. Reculer en marche arrière et reculant le pied le plus haut et loin possible. Pour un retour rapide et enchaîner sur 15 m</p>	<p>Soit sur place ou en avançant tres doucement je viens taper mon talon à mes fesses. Max sur 10 m</p> <p>Soit sur place ou en avançant tres doucement je viens monter mes genoux bassins. Max sur 10 m</p> <p>Je reste droit et sur une meême ligne</p> <p>Le retour se fait en marchant.</p> <p>avoir une action de griffé agressive, renforcer le travail de pied, donner "une mémoire" du pied sous les appuis.</p> <p>Je ne fais pas de grand pas, je fixe le genoux haut et j'ai le pied armé. Je pousse vite avec le pied au sol.</p> <p>Seul un pied et fléchit</p> <p>Reculer le plus droit possible</p> <p>Avoir une allonge arrière ample.</p>	<p>Je reste droit et je m'applique pour toucher mes fesses à chaque fois.</p> <p>Je reste droit et je m'applique pour monter mes genoux à chaque fois.</p> <p>Le retour au point de départ se fait en marchant.</p> <p>Garder les épaules hautes et dos droit; avoir une action agressive de griffé du pied; faire des petites enjambées mais rapides; focaliser l'attention sur le griffé et le fait de repousser le sol à chaque contact.</p> <p>Garder les épaules hautes et dos droit; avoir une action agressive de griffé du pied; lancer le genoux haut et loin vers l'avant, ici il faut chercher à pousser longtemps et complètement; focaliser l'attention sur le genoux fixé et le fait de repousser le sol à chaque contact.</p> <p>Arriver à avancer régulièrement sans se tromper</p> <p>Rester grand et haut du corps.</p>	<p>Je me sers des bras pour alterner mon travail.</p> <p>Je me sers des bras pour alterner mon travail. J'essaie redescendre ma jambe plus vite qu'elle monte.</p> <p>Je m'élève en montant mes fesses pour monter en m'aidant avec les bras.</p> <p>rester grand, action agressive des bras, garder un bon déroulé de cheville ds le griffé, repousser le sol à chaque</p> <p>Bien respecter les consignes pour bondir et rebondir.</p> <p>La jambe tendu ne touche pas le sol</p> <p>De plus en plus vite et pied de retour haut.</p>	<p>Je mets mes mains à mes fesses pour ressentir.</p> <p>Je mets mes mains a hauteur de mon bassin et je viens taper avec mon genoux</p> <p>Je le fais en marchant pour bien comprendre le geste.</p> <p>Le faire doucement</p> <p>Le faire en marchant pour comprendre la synchronisation</p> <p>Le faire en marchant pour comprendre la synchronisation</p>	<p>Aucun, espace sécurisé</p> <p>Aucun, espace sécurisé</p>

