







SAUTER	<h1>Le vilain crapaud</h1>	
<i>Enchaînement de sauts jambes serrées</i>		
	<p><i>Le fossé grouille de crapauds qui passent leurs nuits à faire des bonds de nénuphar en nénuphar ...</i></p>	
<p>Conseils à donner avant le début :</p> <ul style="list-style-type: none"> _ je garde les jambes serrées _ Je rebondis comme un ressort. ___ Si j'ai perdu mon anneau, je m'arrête et je m'assois par terre. 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sauts avec déplacement dans une zone • Un anneau ou sac de sable est serré entre les jambes • Comptage à voix haute des sauts 	

<p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 anneaux ou petits sacs de sable • Cordes et/ou coupelles pour traçage • 	
---	---

SAUTER	<h1>La grenouille</h1>	
<i>Impulsion deux pieds</i>		
	<p><i>Une famille de grenouilles veut battre le record de saut en longueur du fossé ...</i></p>	
<p>Conseils à donner avant le début :</p> <ul style="list-style-type: none"> _ je garde les jambes groupées _ Je m'accroupis avant de sauter _ Je m'aide de mes bras pour sauter loin. 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saut pieds joints sans élan. • Une latte est placée derrière les pieds du sauteur • Un camarade prend le relais et saute de cette latte 	

<p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une bande de traçage ou corde pour guider le saut • Une latte 	
---	---

SAUTER	<h1>La sauterelle</h1>	
<i>Impulsion un pied</i>	<p><i>Une sauterelle voudrait bien traverser le fossé en faisant le moins de bonds possible ...</i></p> <p><i>Attention à ne pas tomber à l'eau !</i></p>	
		
<p>Conseils à donner avant le début :</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>_ je m'aide des bras pour sauter</i> <i>_ j'essaie de ne pas m'arrêter dans chaque cerceau mais d'enchaîner mes sauts</i> <i>___ Je choisis le bon parcours pour ne pas tomber à l'eau</i> 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 circuits de cerceaux de couleur espacés de manière progressive. • Après un passage-découverte, choisir le parcours adapté à ses possibilités • Si le cerceau est manqué, on s'assoit dans l'eau 	

<p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15 cerceaux de 3 couleurs différentes • Plots pour matérialiser le départ et l'arrivée 	
--	---