

EPS ATHLETISME CYCLE 1

JOUR DE LA SEMAINE : vendredi

Objectif : Réaliser un parcours SAUT

Matériel : tapis-cerceaux-lattes ou craies de couleur-banc

Déroulement :

EPS SANS CONTACT

Domaine :
ATHLETISME

1/Echauffement (3 minutes) : parcours de saut autour et dans des cerceaux disposés au sol

2 / Actions motrices

- **sauter haut** : trois traits tracés sur un mur à différentes hauteurs
(modalité : comme les branches d'un arbre à attraper)- (durée : 5 minutes)
- **sauter-franchir** : un tapis, puis un cerceau et deux lattes figurent trois formes de rivière qu'il faut traverser sans mettre les pieds dedans- (durée : 5 minutes)
- **enchaîner des sauts** : quatre cerceaux disposés en ligne pour effectuer des bonds pieds joints ;-sauter en contrebas : à partir d'un banc, d'un espalier, sur un tapis, dans du sable, etc. - (durée : 5 minutes)
- **sauter en contre-haut** : une caissette, un caisson et un banc pour sauter et se réceptionner dessus.

3/ Retour au calme-Bien s'hydrater