

## Sau3a ★★★★★

### MATÉRIEL

\* 25 lattes ou plots

\* 25 cerceaux

**OBJECTIF :** Diversifier les types d'impulsions.  
Découvrir les bondissements.

**RESSOURCES :** FORCE / COORDINATION / AFFECTIF



### CONSIGNES :

- 1/ Passe 3 fois sur chaque échelle en sautant d'une zone à l'autre, en respectant les zones interdites.
- 2/ passe 3 fois sur chaque marelle en cloche pied droit et 3 fois en cloche pied gauche.

### CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Sauter sans tomber dans les zones interdites.

### COMPORTEMENT ATTENDU :

Identifier les parcours réussis et les parcours posant problème.  
Garder l'équilibre pendant le saut et à la réception.

### ASTUCES :

Inverser le cerceau de départ pour démarer une fois pied droit, une fois pied gauche.