



# Les coupelles



## Matériel

- Un jeu de 40 coupelles
- Un sifflet
- Un chronomètre



## Préparation initiale

- Disposer les coupelles dans la cour



## Consignes

- Se déplacer en marchant
- À chaque coupelle, sauter en respectant la consigne énoncée



## Évolutions / Variables

- Varier les déplacements : en marchant, en courant, en courant vite, en déplacement latéral (pas chassés), en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; enjamber, sauter loin, sauter haut, sauter de côté
- À deux



SAUTER

1

# Les coupelles





# Les cerceaux



## Matériel

- Un jeu de 30 cerceaux
- Un sifflet
- Un chronomètre



## Consignes

- Se déplacer en marchant
- À chaque cerceau, sauter à l'intérieur et ressortir en sautant



## Évolutions / Variables

- Varier les déplacements : en marchant, en courant, en courant vite, en déplacement latéral (pas chassés), en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; enjamber, sauter loin, sauter haut, sauter de côté



## Préparation initiale

- Disposer les cerceaux dans la cour



# Les cerceaux





# Les chemins



## Matériel

- Un jeu de 30 cerceaux ou des craies
- Un sifflet
- Un chronomètre



## Consignes

- Se déplacer en marchant
- À chaque chemin, sauter de cerceau en cerceau



## Évolutions / Variables

- Varier les déplacements : en marchant, en sautillant, en trottinant, en courant, en déplacement latéral (pas chassés), en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, à pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; enjamber, sauter loin, sauter haut, sauter de côté, sauter en arrière, sauter en faisant un demi-tour, sauter en croisant les jambes...

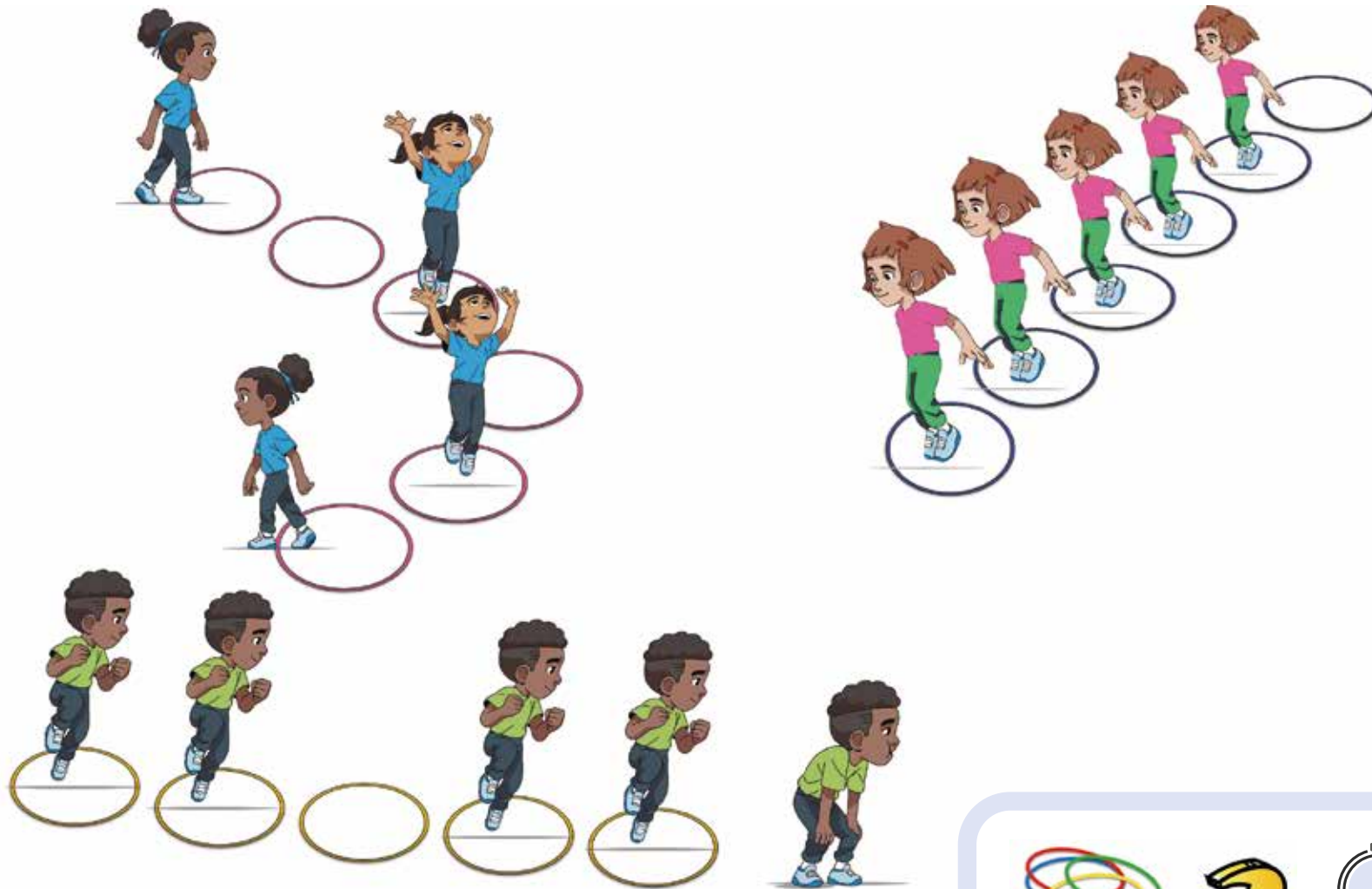


## Préparation initiale

- Disposer les cerceaux dans la cour (ou les tracer à la craie) en réalisant 5 chemins de 6 cerceaux.  
Amener progressivement les élèves à être autonomes dans l'installation et le choix des chemins
- Identifier si nécessaire l'entrée des chemins par un plot



# Les chemins





# Les marelles



## Matériel

- Des craies ou un jeu de 30 cerceaux
- Un sifflet
- Un chronomètre



## Préparation initiale

- Disposer les cerceaux dans la cour en forme de marelles (ou les tracer à la craie)



## Consignes

- Se déplacer en marchant
- À chaque marelle, sauter en respectant la consigne énoncée



## Évolutions / Variables

- Varier les déplacements : en marchant, en courant, en courant vite, en déplacement latéral (pas chassés), en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, à pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; enjamber, sauter loin, sauter haut, sauter de côté
- Sauter sans toucher les lignes
- Sauter dans le(s) numéro(s) indiqué(s)



# Les marelles





# Les marelles avec zones interdites



## Matériel

- Des craies ou un jeu de 30 cerceaux
- Un sifflet
- Un chronomètre



## Préparation initiale

- Disposer les cerceaux dans la cour en forme de marelles (ou les tracer à la craie)



## Consignes

- Se déplacer en marchant
- À chaque marelle, sauter en respectant la consigne énoncée en évitant les zones interdites



## Évolutions / Variables

- Varier les déplacements : en marchant, en courant, en courant vite, en déplacement latéral (pas chassés), en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, à pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; enjamber, sauter loin, sauter haut, sauter de côté
- Sans toucher les lignes



# Les marelles avec zones interdites

Illustrations of children playing hopscotch with forbidden zones (marked with red X).





# Les entonnoirs



## Matériel

- Des craies
- Un sifflet
- Un chronomètre



## Consignes

- Se déplacer en marchant
- À chaque entonnoir, sauter sans toucher les lignes



## Évolutions / Variables

- Varier les déplacements : en marchant, en courant, en courant vite, en déplacement latéral (pas chassés), en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; enjamber, sauter loin, sauter haut, sauter de côté
- Sauter avec ou sans élan

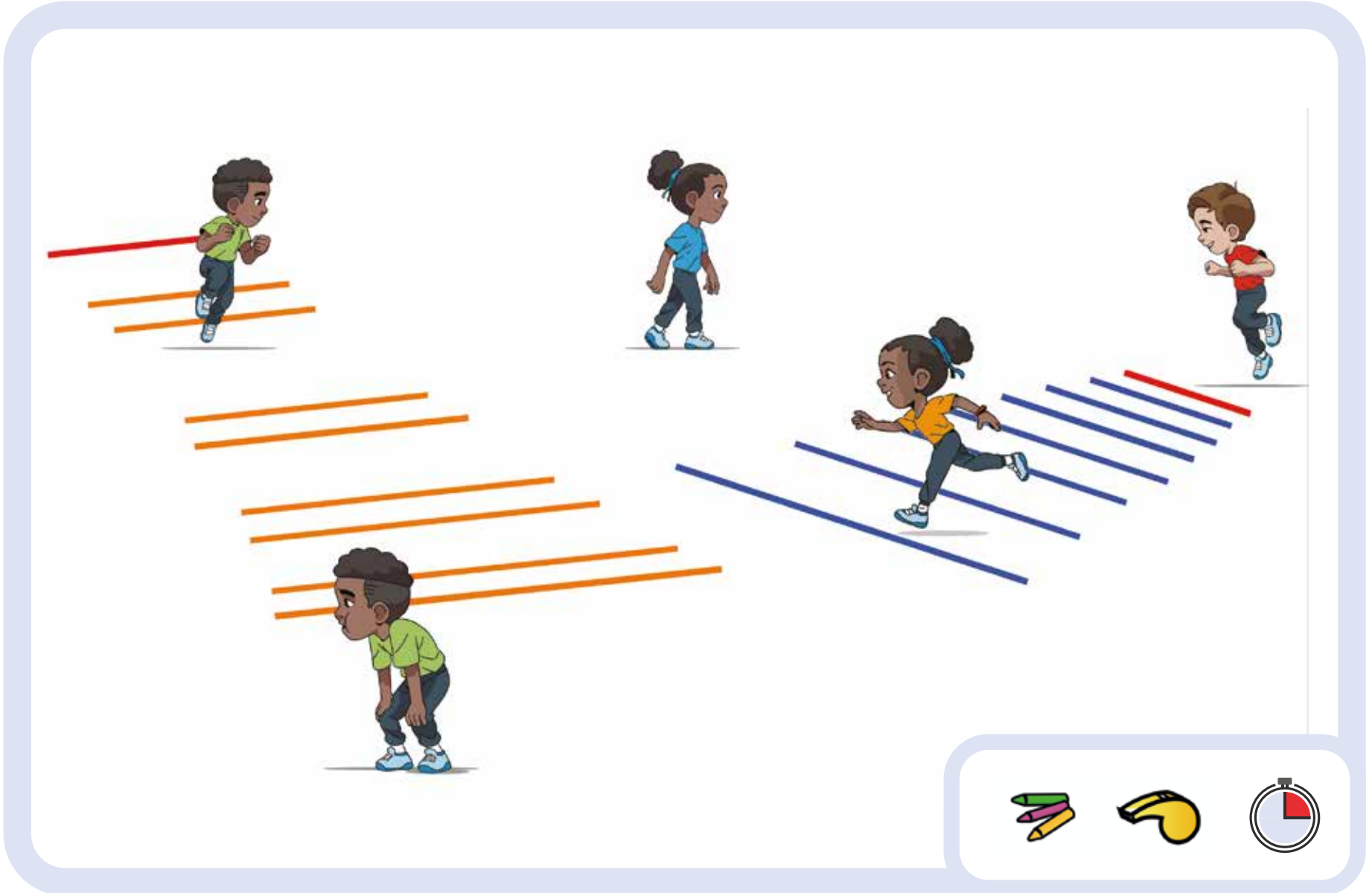


## Préparation initiale

- Tracer à la craie des entonnoirs dans la cour



# Les entonnoirs





# Les entonnoirs avec zones interdites



## Matériel

- Des craies
- Un sifflet
- Un chronomètre



## Préparation initiale

- Tracer à la craie  
des entonnoirs dans la cour



## Consignes

- Se déplacer en marchant
- À chaque entonnoir, sauter sans toucher les lignes
- Éviter les zones interdites

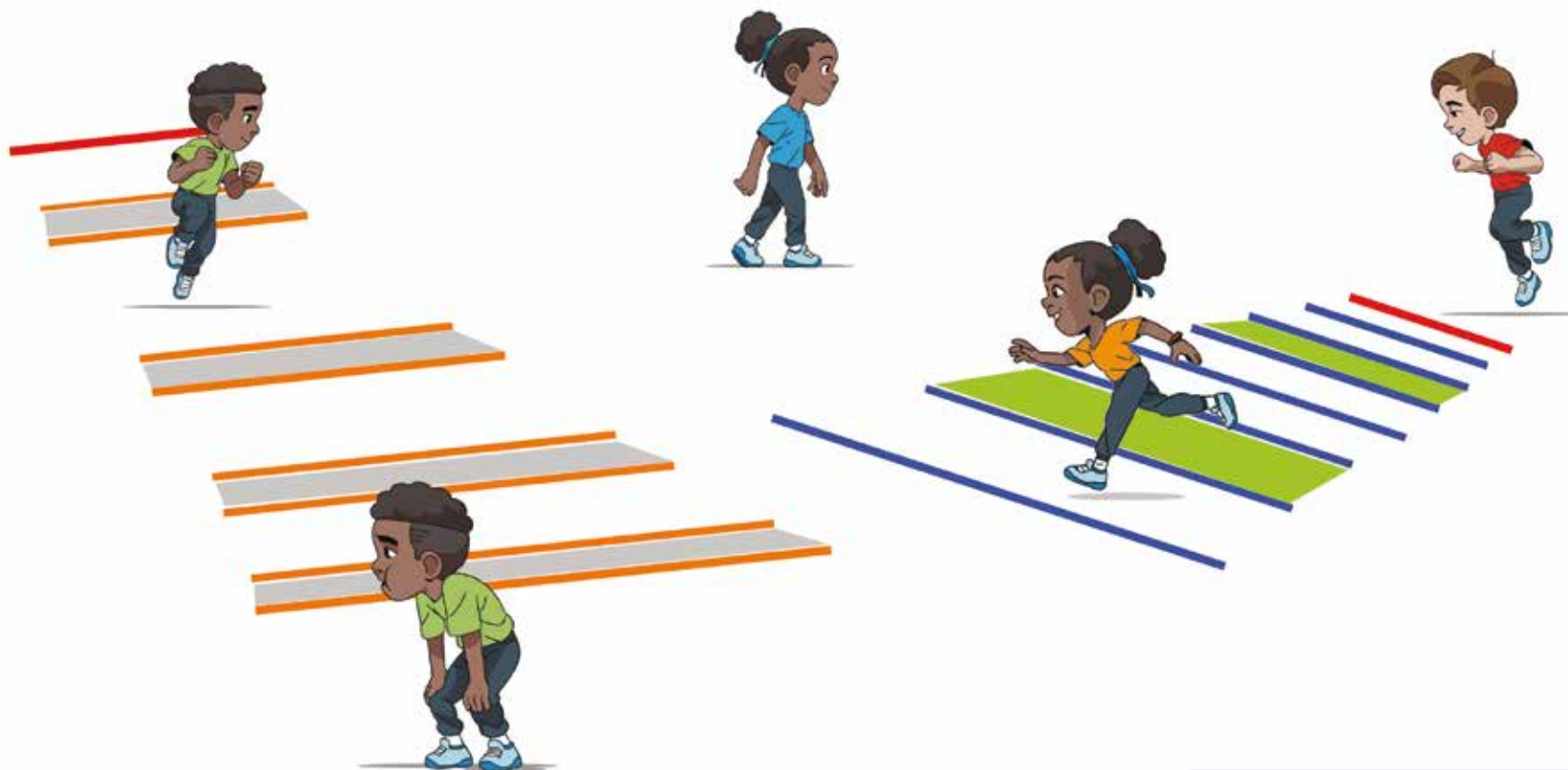


## Évolutions / Variables

- Varier les déplacements : en marchant, en courant, en courant vite, en déplacement latéral (pas chassés), en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; enjamber, sauter loin, sauter haut, sauter de côté
- Sauter avec ou sans élan



# Les entonnoirs avec zones interdites





# Le passage de la rivière



## Matériel

- Des craies
- Un sifflet
- Un chronomètre



## Préparation initiale

- Tracer à la craie des rivières de 20 cm à 50 cm (2 traits)



## Consignes

- Se déplacer en marchant
- À chaque rivière, sauter par-dessus



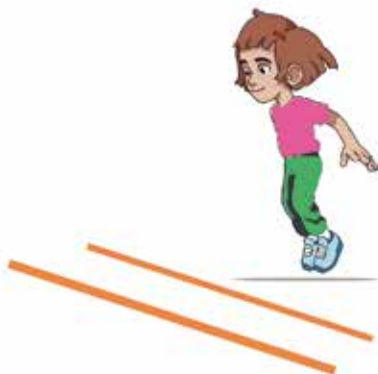
## Évolutions / Variables

- Varier les déplacements : en marchant, en courant, en courant vite, en déplacement latéral (pas chassés), en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; enjamber, sauter loin, sauter haut, sauter de côté
- Sauter sans toucher les lignes
- Effectuer un saut en demi-tour



SAUTER  
8

# Le passage de la rivière







# Les chemins d'obstacles



## Matériel

- Des obstacles de toutes sortes (plots, zones tracées à la craie, bancs, cerceaux...)
- Un sifflet
- Un chronomètre



## Consignes

- Se déplacer sur l'ensemble du parcours en sautant par-dessus les obstacles



## Évolutions / Variables

- Varier les formes de sauts : en marchant, en courant, en courant vite, en déplacement latéral (pas chassés), en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance ; à cloche-pied en alternance, enjamber, sauter loin, sauter haut, sauter de côté
- Sauter sans toucher les lignes
- Sauter à l'intérieur puis à l'extérieur des cerceaux



## Préparation initiale

- Positionner les obstacles de manière aléatoire dans la cour



# Les chemins d'obstacles





SAUTER  
10

# Les cordes à sauter



## Matériel

- Une corde à sauter par enfant
- Un sifflet
- Un chronomètre



## Consignes

- Se déplacer en sautant à la corde



## Évolutions / Variables

- Varier les déplacements : en courant, en marchant, en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à pieds joints, à cloche-pied, en alternant un pied puis l'autre
- Varier le sens des sauts : en avant, en arrière, en croisant les bras, en enchaînant des sauts dans des sens variés



## Préparation initiale

- Aucune (veiller simplement à laisser suffisamment d'espace entre chaque enfant)



SAUTER  
10

# Les cordes à sauter





# Les cordes à sauter à trois



## Matériel

- Une corde à sauter pour trois enfants
- Un sifflet
- Un chronomètre



## Consignes

- Placer un enfant à chaque extrémité de la corde
- Faire tourner la corde ensemble
- Faire sauter le troisième enfant par-dessus la corde



## Évolutions / Variables

- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, à pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance, en sautant de côté
- Effectuer un saut en demi-tour
- Faire varier la vitesse de rotation et la hauteur de la corde

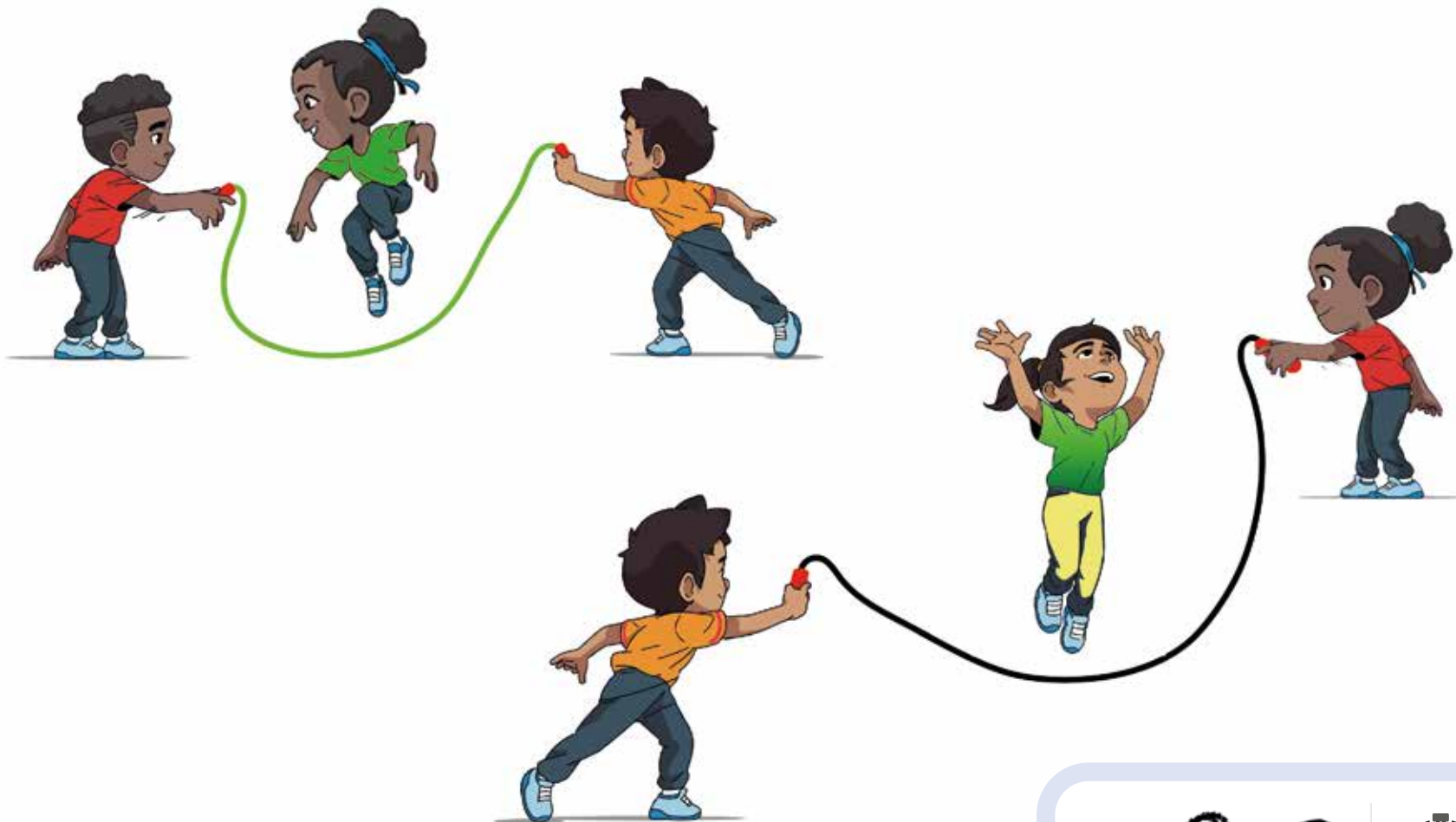


## Préparation initiale

- Aucune (veiller simplement à laisser suffisamment d'espace entre chaque groupe)



# Les cordes à sauter à trois





# Les élastiques



## Matériel

- Un jeu d'élastique pour trois enfants
- Un sifflet
- Un chronomètre



## Préparation initiale

- Aucune



## Consignes

- Tenir l'élastique au niveau des jambes
- Sauter et enchaîner des actions de sauts par-dessus l'élastique

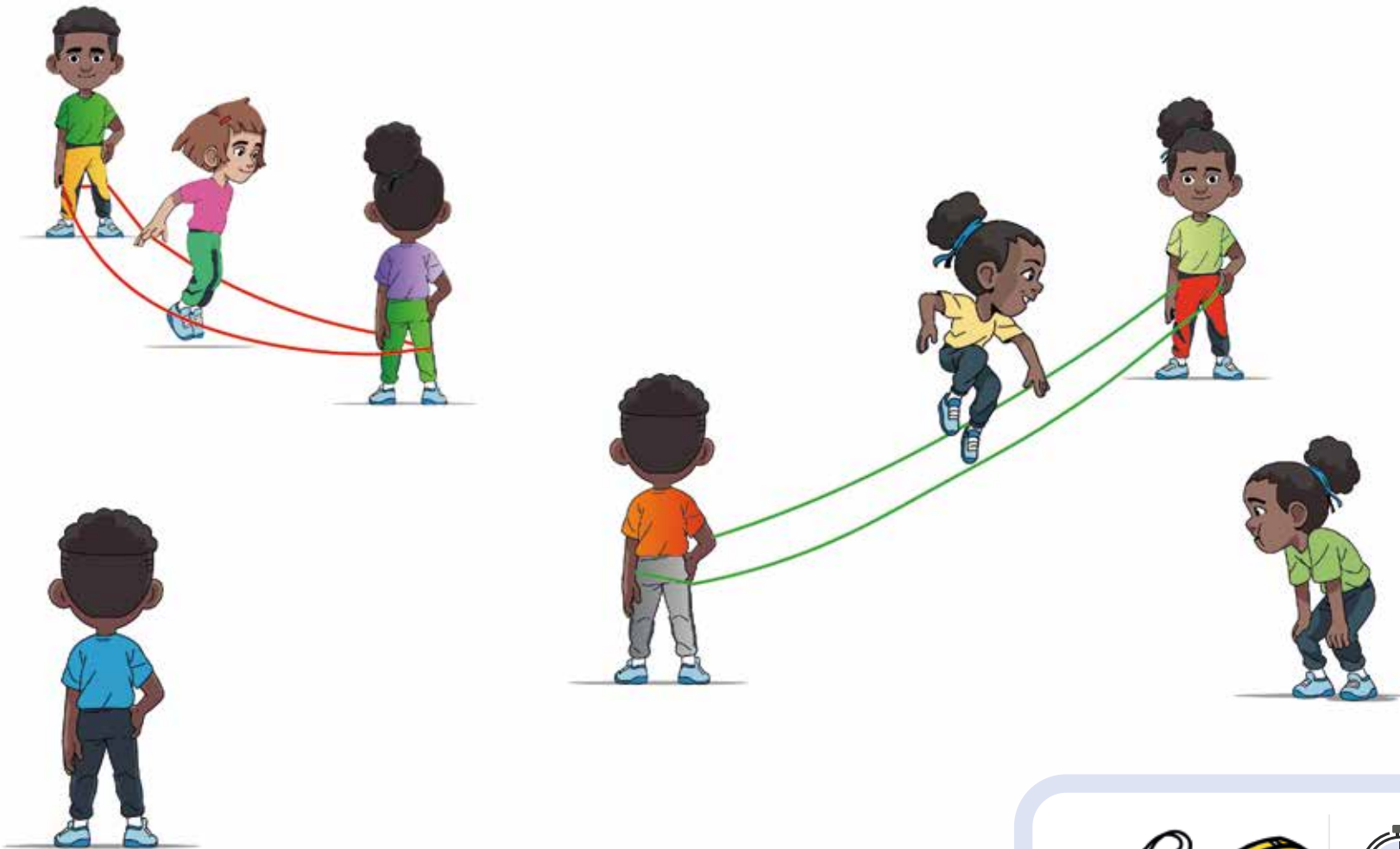


## Évolutions / Variables

- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, à pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; en sautant de côté
- Effectuer un saut en demi-tour, enchaîner des allers-retours en posant les pieds sur l'élastique
- Varier la hauteur de l'élastique (chevilles, mollets, genoux...)
- Se lancer des défis d'enchaînement de trois actions de sauts



# Les élastiques







# Les rivières



## Matériel

- Des cordelettes, des lattes ou de la craie
- Un sifflet
- Un chronomètre



## Consignes

- Se déplacer en marchant
- À chaque rivière, sauter par-dessus



## Évolutions / Variables

- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, à pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; sauter loin, sauter haut, sauter de côté
- Sauter sans toucher les lignes
- Effectuer un saut en demi-tour

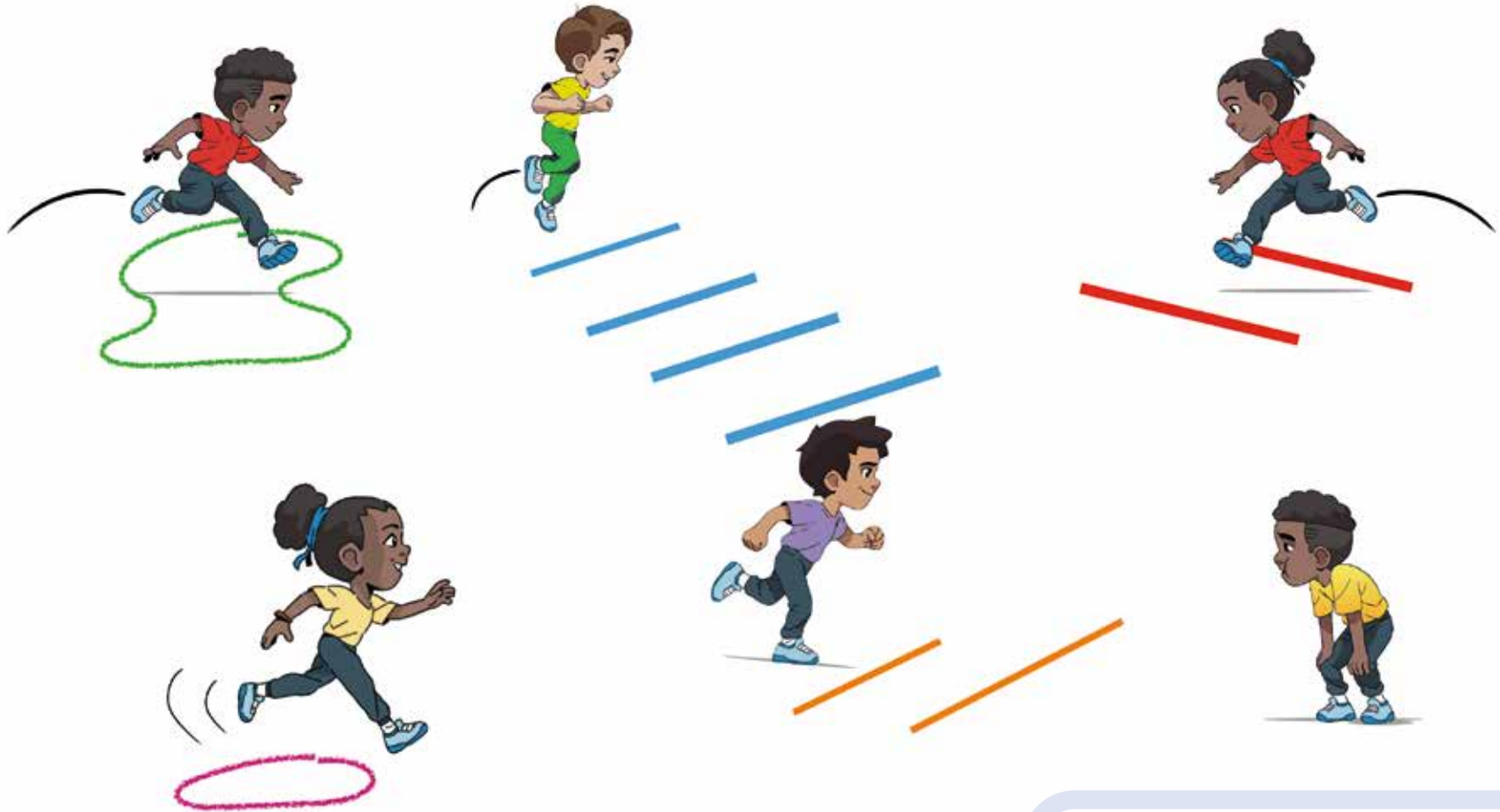


## Préparation initiale

- Tracer des rivières dans la cour en variant leur largeur



# Les rivières





# Le parcours imaginaire



## Matériel

- Au choix : plots, coupelles, cerceaux, carrés de moquette, boîtes, lattes, cordes, petites haies...
- Un sifflet
- Un chronomètre



## Consignes

- Effectuer le plus vite possible le parcours installé en franchissant les obstacles. Le départ de chaque élève se fait lorsque le précédent a franchi la ligne d'arrivée.



## Évolutions / Variables

- Diminuer ou augmenter le nombre d'obstacles
- Varier la hauteur des obstacles
- Réaliser le parcours d'une autre équipe
- Créer un parcours en courbes

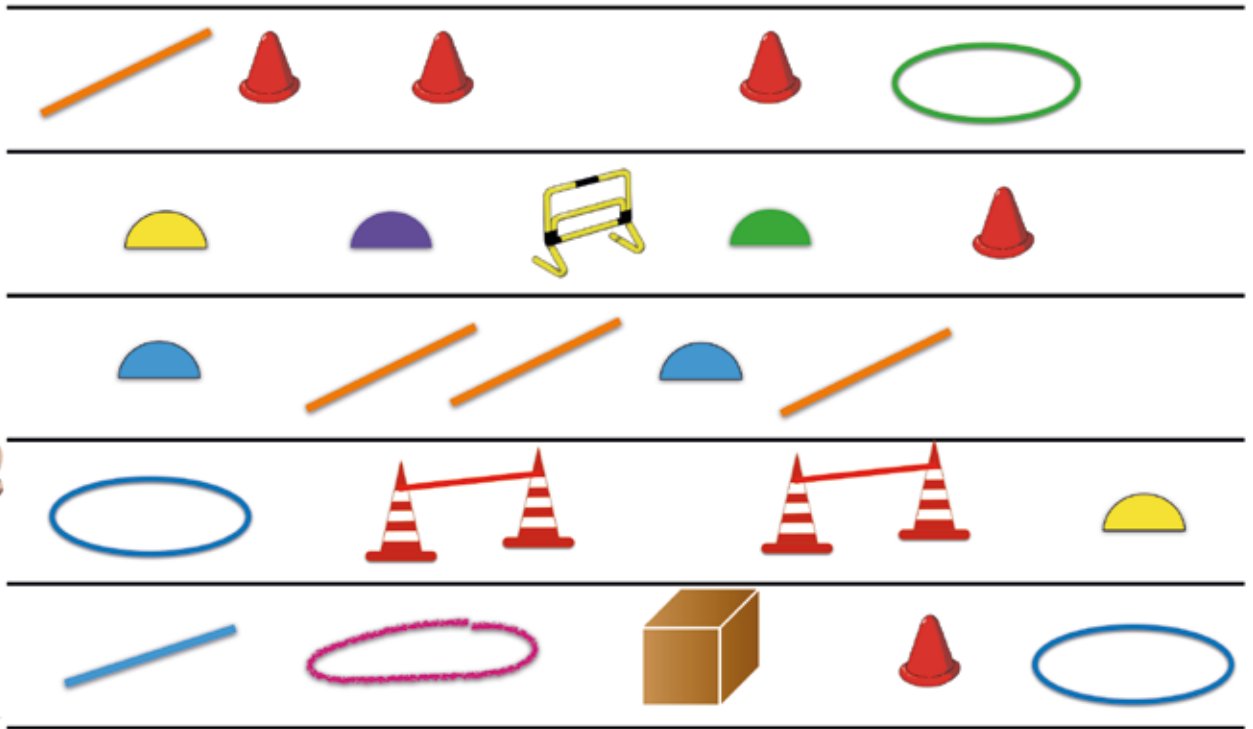


## Préparation initiale

- Organiser la classe en 5 équipes. Dans la cour, chaque équipe doit s'organiser pour mettre en place un parcours linéaire de 5 obstacles sur une distance de 10 à 15 m
- Marquer le départ et l'arrivée du parcours (avec de la craie ou des plots)



# Le parcours imaginaire





# Les relais ressort



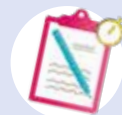
## Matériel

- Anneaux ou bâtons relais (témoin), plots et craies
- Un sifflet
- Un chronomètre



## Préparation initiale

- Organiser la classe en 4 équipes ; diviser chacune des équipes en deux groupes. Chaque groupe se positionne de part et d'autre d'un couloir de 8 à 10 m. En réalisant différents sauts, les élèves traversent le couloir pour se transmettre un objet relais.
- Matérialiser le départ et l'arrivée des couloirs (avec de la craie ou des plots)



## Consignes

- Au signal, traverser le couloir, pour transmettre le plus rapidement possible l'objet relais au premier élève de l'autre groupe, en respectant la consigne énoncée (à cloche-pied, à pieds joints, en pas chassés, en faisant la grenouille, en sautillant, en montant les genoux, talons-fesses)
- À tour de rôle, l'élève doit transmettre ou recevoir le plus rapidement possible l'objet relais



## Évolutions / Variables

- Diminuer ou augmenter la distance à parcourir
- À chaque passage, l'élève qui part doit choisir un déplacement différent de l'élève qui arrive



# Les relais ressort

