

SAUT, COURSE  
ET LANCER



## CLUBS ENFANTS : MOTRICITÉ & DÉPLACEMENT



**Participants :** 10 à 15 joueurs  
de 3 à 11 ans



**Temps nécessaire :** de 30min  
à 1h par séance



**Lieu de pratique :** intérieur ou extérieur



### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

#### KIT COURSE, SAUT & LANCER :

(Retrouvez le détail du contenu de ce kit sur [decathlonpro.fr](http://decathlonpro.fr))

Réf. 5012337

**285,00 € TTC**  
le kit



Plus de produits Motricité  
sur [decathlonpro.fr](http://decathlonpro.fr)



Retrouvez toutes nos  
fiches animation sur notre  
site [decathlonpro.fr](http://decathlonpro.fr)



## CYCLE 1/2 (3 À 7 ANS)

**Utiliser l'ensemble des verbes d'action du répertoire moteur :** marcher, courir, sauter, et se déplacer dans des formes d'actions inhabituelles remettant en cause l'équilibre (sauter, grimper, rouler, se balancer, se déplacer à quatre pattes, se renverser...).

**Varié les formes de déplacement** (courir, sauter, lancer de différentes façons) en utilisant la créativité, l'imagination et les repères sensoriels.

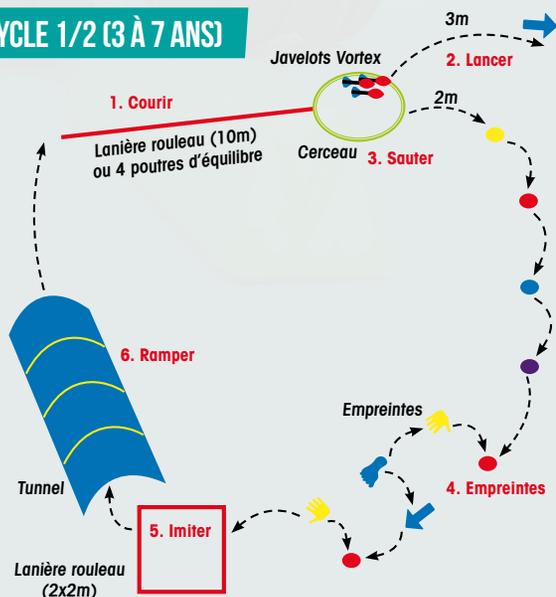
**Comprendre et utiliser un vocabulaire spécifique à la motricité :** loin/près ; avant/après ; haut/bas ; rapide/lent, fort/ doucement, pousser/tirer... au schéma corporel (nommer les différentes parties du corps).

## CYCLE 2/3 (7 À 11 ANS)

**Complexifier** et faire varier les actions motrices et les types d'efforts (force, vitesse, poids, espace, durée, régularité).

## EXEMPLE DE PARCOURS MOTEUR POUR 10 À 15 ENFANTS

### CYCLE 1/2 (3 À 7 ANS)



**Partir à un signal sonore ou visuel, respecter l'ordre du parcours et les consignes, revenir, s'engager dans une course collective (relai).**

1. Courir vite en ligne droite pendant 4 à 5 secondes jusqu'au cerceau.
2. Depuis la zone d'élan et sans en sortir, lancer le plus loin possible les javelots vortex en visant l'empreinte flèche.
3. Depuis cette même zone, sauter le plus loin possible, sans élan, par-dessus une rivière matérialisée par un jalon.
4. Solliciter une forme de déplacement selon l'empreinte au sol (main : marcher à 4 pattes / pied : marche à cloche-pied / flèche : s'accroupir / cercle : tourner sur soi-même).
5. Se déplacer dans la zone carrée en imitant un animal (lapin, grenouille, chat...).
6. Ramper dans le tunnel puis retourner au point de départ.