

Formes jouées: les sauts

- Se déplacer dans la salle sans toucher les lignes du sol, puis uniquement en les touchant.
- Exercices individuels de proprioception, simulation des sauts (équilibre instable sur un pied, puis sur l'autre, varier en fermant les yeux...)
- Exercices à 2 axés sur les sauts et la coordination (Orientation, Rythme, Différenciation, Rythme, Equilibre). Déclencher le mouvement via le toucher, les sons, la vue.
- Jeux de chasse (3 chasseurs, si un joueur est touché il doit se placer au sol et sera délivré si quelqu'un lui saute par-dessus, variantes de positions au sol, comme les positions de gainage)
- Exercices de corde à sauter, variante rope skipping, utilisation de longues cordes.
- 6 passes un point avec pieds liés.
- Jeu de balle, si touché par le ballon, gage sous forme de sauts (corde ou parcours afin de revenir au jeu)
- Relais (assis avec bras tendus, 2 rangées ou couchés sur le sol, le dernier se lève, saute par-dessus les autres élèves, et ainsi de suite)
- Relais à 3 avec 2 petits tapis (un saute, les deux autres déplacent les tapis)
- Ilots avec petits tapis, exercices de chasse (crocodile se ballade entre les tapis)
- Ecole de saut avec petits tapis, variation des exercices et du rythme.
- Course relais avec les 2 gros tapis, déplacer les gros tapis en sautant dessus (saut en longueur, ou plongeon sur le tapis), varier les règles et stratégies.

Coordination et éducatif / liste des exercices		
N°	Désignation	Spécificités et remarques
	Sur le gazon distances 20 - 30 m	6-8 exercices 1-2 x chercher la qualité du mvt
1	Marche déroulante	De la marche au trot, dérouler le pied, du talon à la plante de pieds, finir par le gros orteil
2	Jambes tendues	2 pas sautillés et changement. Talon haut d'un pied et flexion cheville de l'autre
3	Jambes tendues	Travail de mollet en continu. Talon haut et flexion cheville
4	Pas de Sioux	Pas sautillés courts (rasant) et dynamiques (aérien). Cheville solide au sol qui renvoi vite
5	Pas chassés	Changer de côté après 3-4 pas chassés
6	Pas chassés grandissant	Pas chassés sumo (bas) et se lever progressivement (ample et aérien)
7	Pas croisé latéral (mobilité des hanches)	Rester stable avec le tronc, bras tendu latéralement, petits pas devant/derrière (sans lever le genou)
8	Pas croisé latéral élévation genoux	Montée dynamique du genou, position aérienne (tenir) Bras tendus (équilibre) (dte puis gche)
9	Pas croisé latéral alterné (genoux hauts)	Un pas croisé derrière puis un croisé devant avec genou haut, décroiser et tourner par devant
10	Talon fesse tous les 3 pas	Tous les 3 pas. Flexion ischio-fessier et flexion du quadriceps vers l'avant
11	Talon fesse en continu	En continu (avec extension et flexion des chevilles) augmenter progressivement le rythme
12	Skipping tous les 3 pas	Tous les 3 pas, engagement dynamique du bras qui tire vers l'arrière, l'autre vers l'avant
13	Skipping en continu	En continu (commencer à faible amplitude et fréquence et les augmenter jusqu'au sprint)
14	Skipping petite amplitude vélacité	Montée moyenne des genoux, recherche de fréquence (cheville tourne autour du genou)
15	Skipping continu bras tendus latéral	Chercher à se grandir, genoux hauts et bras amples, rester aligné et haut dans les hanches
16	Skipping / jambe de bois	Jambe droite et puis jambe gauche
17	Skipping / jambe de bois et poulaine	Tous les 3 ou 5 pas, faire un cycle complet de la jambe (poulaine)
18	Skipping / jambe de bois	Alternativement 10 / 9 / 8 / 7 / 6 / 5 / 4 / 3 / 2 / 1 finir en sprint
19	Jambes tendues et genoux souples	Sautiller, frapper ses mains sous la cuisse (genou souple, mais élévation de la jambe)
20	Jambes tendues, griffé tendu	Bloquer les abdos et fessiers, le haut du corps reste haut et le torse bombé, ne pas s'asseoir
21	L'enchaîné tendu griffé	15m mollet, 20m le tendu-griffé et passage vers l'accélération sous le corps
22	Talon-fesse-skipping-griffé (photo)	Quasi sur place, recherche du mouvement parfait, alternativement, lent et contrôlé
23	Pas sautillés griffé	Sautilement et attaque du griffé sous le corps (pls appuis jambes au sol)
24	Skipping, talon-fesse alternés A	Jambe droite skipping puis talon-fesse, puis jambes gauche (un pas libre entre-deux)
25	Skipping, talon-fesse alternés B	Jambe droite skipping, jambe gauche talon-fesse, etc
26	Course en arrière (mvt complet)	Grouper talon-fesse et pousser depuis l'avant vers l'arrière (amplitude)
27	Petits pas, machine à coudre	Vélocité, jambes quasi tendues
28	Rythme de 3 et saut extension	tam-da-dam (saut) tam -da-dam etc, changements de jambe d'appel
29	Marche de fentes	Amplitude psoas: pousser et tirer dynamique et amortir en position de fente
30	Bondissements dynamique (vertical)	Déroulement complet du pied (talon-plante-pointe). Position verticale du corps
31	Sauts de course	Sauts de plante du pied, dynamique en ligne (travail de la poussée hors des blocs)
32	Bondissements et sauts de course	Liaison des 2 multi bonds (10-15m bondissements, et 15-20 m sauts de course)
33	Accélération progressive	Gestuelle maîtrisée, maintenir le centre de gravité le plus haut possible, regard fier et lointain
34	Course technique (amplitude et rythme)	Chercher la position idéale du corps (bras angle, tête axe) 60 – 80 – 100 %