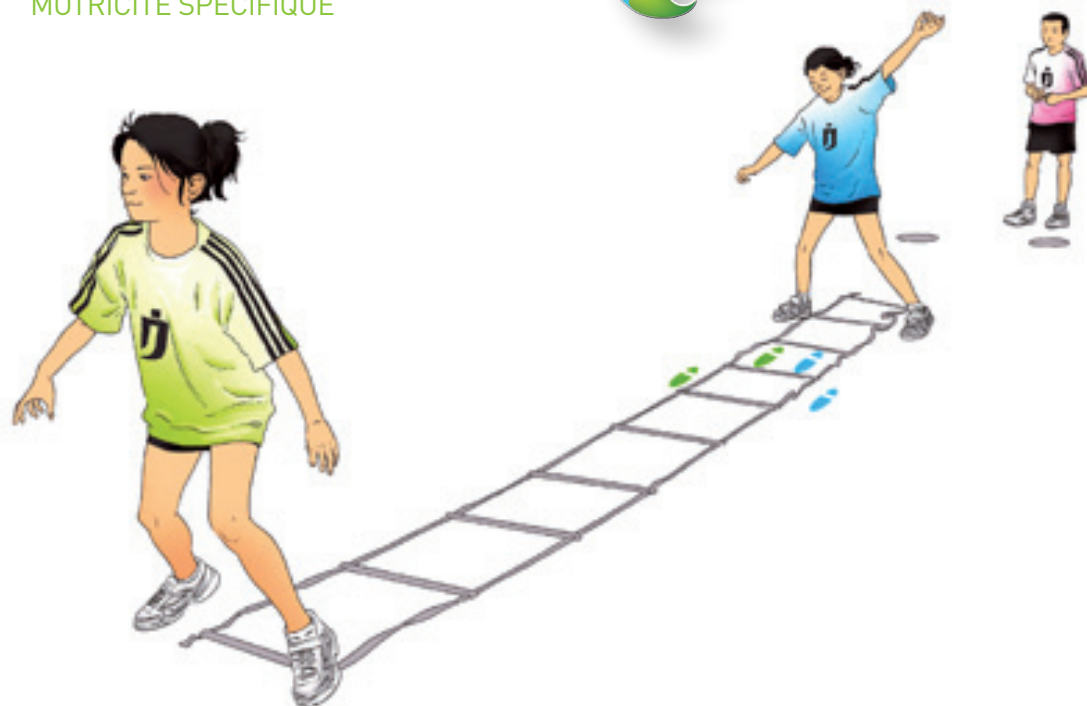


L'échelle d'agilité

MOTRICITÉ SPÉCIFIQUE



Objectifs

Développer la vivacité et la fréquence des appuis (qualité de pied).

But pour l'enfant

Réaliser les différents enchaînements le plus vite possible.

Organisation pédagogique

Le groupe :

- Tout le groupe.
- Les enfants passent à tour de rôle.

Le matériel :

- Echelle d'agilité.

Consignes

L'enseignant propose différents enchaînements à réaliser 2 ou 3 fois. Il peut aussi proposer d'autres situations qui ne sont pas présentées dans la vidéo. Les élèves passent à tour de rôle sur l'échelle. Le retour se réalise en marchant. L'enseignant veillera à la bonne exécution des différents exercices avant de demander aux enfants d'accélérer.

Veiller à

- Avoir un contact bref au sol, ne pas s'écraser, ne pas faire de bruit.
- Ne pas poser les talons au sol.