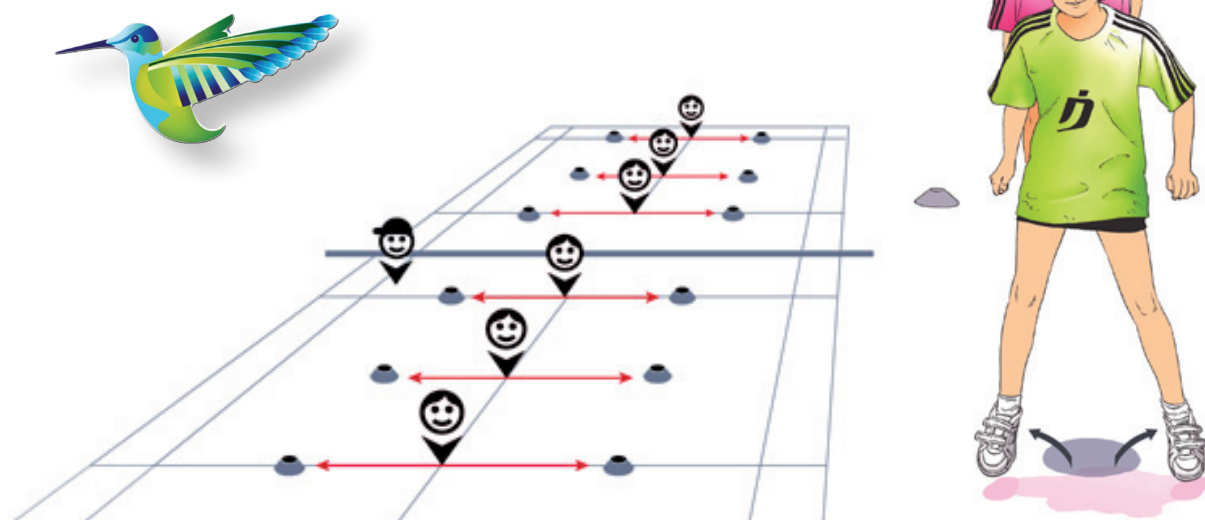


La reprise d'appuis

MOTRICITÉ SPÉCIFIQUE



Objectif

Réagir vite à un signal. Orienter ses appuis pour démarrer dans la bonne direction.
"Exploser" : réalisation à vitesse maximale.

But pour l'enfant

Toucher le plot avec la raquette le plus vite possible. En situation de compétition, chercher à terminer le premier de son groupe.

Organisation pédagogique

Le groupe :

- Tout le groupe.
- 1 arbitre.

Le matériel :

- 1 terrain.
- 1 raquette par joueur.
- 1 ligne au sol pour symboliser le départ.
- 2 plots par joueur installés à droite et à gauche à une distance de 2 mètres de la ligne de départ.

Consignes

L'arbitre indique la direction (droite / gauche). Les élèves se positionnent avec les pieds joints sur leur ligne de départ. Ils doivent écarter les pieds puis démarrer dans la bonne direction pour toucher le plot avec la raquette.

L'enseignant organise un challenge en attribuant des points. Il est possible d'harmoniser les niveaux en variant la distance entre les plots.

Variables

- Avant le signal, demander aux enfants de sautiller lentement en décalant les pieds devant / derrière ou de réaliser un twist.
- Varier le signal de départ : visuel en pointant avec les doigts ou sonore en indiquant la direction.
- Varier la distance entre les plots sans toutefois avoir une trop grande distance. Il est important de se focaliser sur l'écart-poussée au démarrage.
- Varier la contrainte émotionnelle : sous forme de concours par équipe.

Veiller à

- Réaliser l'écart en restant équilibré sur l'avant des pieds : allègement.
- Accentuer la flexion des jambes et pousser avec la jambe opposée au déplacement.
- Réaliser des pas chassés après la reprise d'appuis. Bloquer en fente latérale pour toucher le plot ; le pied avant se place dans le sens du déplacement (pied en ouverture).