

Objectifs		Qualités sollicitées		Echelle de valeurs
Nom	Descriptif	Principales consignes		
Zébulon	Déplacement pieds joints en effectuant des petits sauts : - en avant, - en arrière, - de côté, - avec une corde à sauter, - par dessus des obstacles bas, etc.	• placer les bras le long du corps, • rebondir jambes quasi tendues, • fixer le bassin, • maintenir le buste droit.	• gainage du bassin, • renforcement musculaire, • travail de pied, • travail d'impulsion, • rythmique gestuelle, • travail de coordination, • attitude générale.	**** ** * ***
Exercice de fréquence avec lattes	Course rythmée entre des lattes posées au sol. 	• adapter la longueur de la foulée à l'espacement entre les lattes, • accentuer légèrement la montée des genoux, • maintenir une vitesse et élevée, • conserver une bonne coordination bras-jambes, • garder la tête droite.	• gainage du bassin, • renforcement musculaire, • travail de pied, • travail d'impulsion, • rythmique gestuelle, • travail de coordination, • attitude générale.	** *** **** * ***
Exercices de coordination	Adaptation et organisation de la gestuelle de course dans le cadre d'exercices visant à rompre les automatismes.  Photos : Aurélie DEMALLET	Exemple : • installer dans un ordre aléatoire des plots de 2 couleurs différentes (jaune et vert), • poser le pied droit à côté de chaque plot jaune, • poser le pied gauche à côté de chaque plot vert, • maintenir une vitesse d'exécution constante, • conserver une bonne coordination bras-jambes,	• gainage du bassin, • renforcement musculaire, • travail de pied, • travail d'impulsion, • rythmique gestuelle, • travail de coordination, • attitude générale.	** * *** * ****