



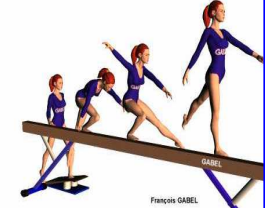

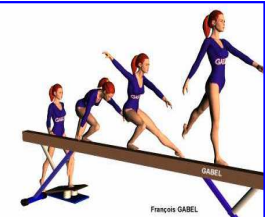
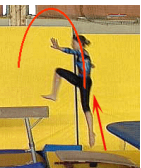

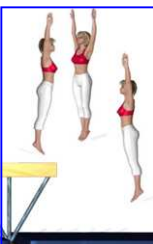


PROGRESSER SUR LA POUTRE et SAUTER POUR SORTIR ou ENTRER

Exercices	Matériel en jaune	Critères de réalisation	Critères de réussite
1		Progresser sur la poutre En marchant <ul style="list-style-type: none"> Jambes tendues Pointes de pieds Tendues 	Progresser sans tomber Jambes et pointes de pieds tendus Réussir 3 fois de suite
2		Progresser vers la poutre en marchant <u>Sans regarder la poutre</u>	Progresser sans tomber Jambes et pointes de pieds tendus Réussir 3 fois de suite
3		Progresser sur la poutre En courant lentement	Progresser sans tomber Réussir 3 fois de suite
4		Je progresse sur la poutre en courant lentement <u>sans regarder la poutre</u>	Progresser sans tomber En regardant devant Réussir 3 fois de suite
5		Avec l'aide d'un mini trampoline je monte sur la poutre  <p>CONSTRUIRE LE POINT HAUT DE LA TRAJECTOIRE AU DESSUS DU PLAN HORIZONTAL DE LA POUTRE</p>	- Progresser sans tomber Réussir 3 fois de suite
6		Avec l'aide d'un tremplin je monte sur la poutre  <p>CONSTRUIRE LE POINT HAUT DE LA TRAJECTOIRE AU DESSUS DU PLAN HORIZONTAL DE LA POUTRE</p>	- Progresser sans tomber Réussir 3 fois de suite
7		Avec l'aide d'un tremplin Je monte sur la poutre à l'appui facial puis pose de pied sur le coté	Corps droit Regard devant Jambe tendue sur le coté Réussir 3 fois de suite
8		En bout de poutre, je saute pour retomber sur les pieds en effectuant un 1/2 tour	Jambes tendues Jambes serrées pendant le saut Arrivée stabilisée bras Verticaux Réussir 3 fois de suite