

Cycle de Motricité – Coordination – Jeu  
**Séance n°4**

DUREE	THEME	ORGANISATION	CONSIGNES
10 MN	Mise en train : jeux de courses fiche activité 1	Idem n°1, 2 et 3	Reprise des acquis : Séances 1, 2 et 3 - sauts appuis écartés (5 à 6 bonds) - multi-bonds (5 à 6 bonds) - sauts alternés en hauteurs (5 à 6 bonds) 15s à 20s par exercice 15s à 20s récupération en courant 3 mn de travail – 1 mn de repos Répéter 2 fois
10 MN	Défi course	Plusieurs groupes de 4/5 relai avec une balle Aller = slalom Retour = course au milieu des plots Imposé : arrière, cloche pieds, joint, pas-croisés...	
20 MN	Jeu Collectif	Vider la caisse 1 <sup>er</sup> : fiche activité 6 2 <sup>ème</sup> : Evolution fiche activité 7	