

# Les marelles avec zones interdites



SAUTER  
5

## Les marelles avec zones interdites



### Matériel

- Des craies ou un jeu de 30 cerceaux
- Un sifflet
- Un chronomètre



### Préparation initiale

- Disposer les cerceaux dans la cour en forme de marelles (ou les tracer à la craie)



### Consignes

- Se déplacer en marchant
- À chaque marelle, sauter en respectant la consigne énoncée en évitant les zones interdites



### Évolutions / Variables

- Varier les déplacements : en marchant, en courant, en courant vite, en déplacement latéral (pas chassés), en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, à pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; enjamber, sauter loin, sauter haut, sauter de côté
- Sans toucher les lignes



SAUTER  
5

## Les marelles avec zones interdites

