



# ACTIVITÉ ACROBA-STEP

Mini-step



			AMORCE
Niveau	Préscolaire		<p><b>Objectif :</b> À la manière d'une compétition de ski acrobatique, chacun des participants doit parcourir le trajet de bosses, pour terminer avec un saut.</p> <p><b>Mise en place :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Disposer deux rangées de cinq minis-steps dans l'espace de manière à former des zig-zags.</li><li>■ Au bout de la rangée de minis-steps, disposer un grand matelas (<i>fosse de saut en hauteur</i>).</li><li>■ Diviser le groupe en deux.</li></ul> <p><b>Nombre de joueurs :</b> Illimité</p>
	1 <sup>er</sup> cycle		
	2 <sup>e</sup> cycle	✓	
	3 <sup>e</sup> cycle	✓	
	Tous		
Matériel	Ballon sauteur		
	Sangle d'équilibre		
	Tapis de yoga		
	Mini-step	✓	
	Corde à sauter		
	Ballon		
	Spikeball		
	Foulard tubulaire		
	Système de son portatif		
	Échelle souple		
	Sans matériel		
	Tous		
Endroit	Intérieur		<p>DÉROULEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Deux par deux (<i>un participant par trajet à la fois</i>), les participants traversent les steps pour terminer en même temps avec un saut sur le matelas.</li><li>■ Une fois que tout le groupe a participé une fois, on peut recommencer en changeant la façon de traverser les bosses.</li></ul> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Saut à un pied</li><li>■ Saut sur la portion horizontale du step</li><li>■ Double saut</li></ul> <p>Si vous disposez d'une trampoline ou d'un tremplin, placez l'appareil devant le matelas afin de permettre une plus grande variété de sauts aux participants.</p>
	Extérieur		
	Tous	✓	
Durée	1 à 3 minutes		
	3 à 6 minutes		
	6 à 10 minutes (et +)	✓	
	Tous		
Objectif	Musculaire	✓	
	Flexibilité		
	Coordination	✓	
	Équilibre	✓	
	Cardiovasculaire	✓	
	Tous		
Type	Calme		
	Énergique	✓	
	Tous		
Pédagogique			<p>NOTES</p>
Autre matériel	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tremplin</li><li>- Trampoline</li><li>- Fosse de réception</li></ul>		