

# Petits agrès – Cerceaux: Alea jacta est

**Au cours de cet exercice, les élèves découvrent le cerceau de diverses manières. A chaque chiffre du dé correspond une tâche.**

Jeu du dé. A chaque chiffre correspond une tâche motrice. Exemples:

- 1 = sauter dans et hors du cerceau.
- 2 = sauter «à la corde» avec le cerceau.
- 3 = sauter par-dessus le cerceau qui roule.
- 4 = houla hop.
- 5 = conduire le cerceau en équilibre à travers un parcours.
- 6 = faire tourner le cerceau avec son pied.



## Variante

Installer différents couloirs jalonnés de cerceaux. Effectuer chaque traversée selon la technique imposée.

Exemples:

- Couloir 1 = sauter à pieds joints, d'un cerceau à l'autre.
- Couloir 2 = gauche- gauche-droite-droite, etc.
- Couloir 3 = sauter en arrière.
- Couloir 4 = sauter en effectuant un tour dans chaque cerceau.
- Couloir 5 = sauts de grenouilles.
- Couloir 6 = sauter en effectuant un demi-tour dans chaque cerceau.

---

Source: Cahier pratique « mobile » 29/2007, Mariella Markmann, Claudia Harder



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO