

Activité



Modéré



15 min et plus



Se dépenser



Cour de récré et maison



Sauter



A deux et en groupe

Matériel



Une craie pour tracer deux croix

(5 carrés identiques de 30 x 30 cm
et numérotés de 0 à 4)

Un chronomètre.



Description de l'activité

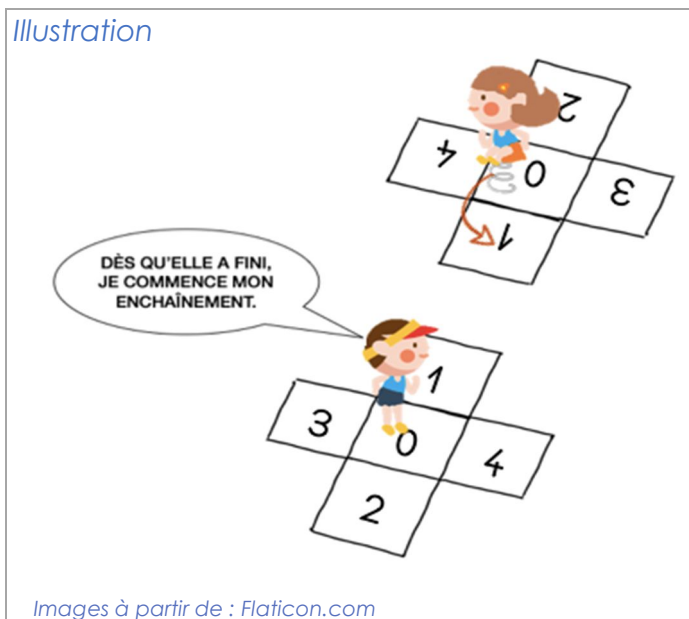
Rebondir le plus vite possible, seul, à deux ou par équipe pendant un temps donné.

Départ pieds joints sur la case centrale « 0 » de la croix.

Réaliser un enchaînement de sauts pieds joints en respectant l'ordre suivant :

0 • 1 • 0 • 2 • 0 • 3 • 0 • 4 • 0 . Repasser à chaque fois par la case centrale.

Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

Évolution

Varié les formules d'enchaînement.

- Varier les **formes de sauts** (pieds joints, à cloche pied).

Seul

- Réaliser des enchaînements pendant 30 secondes à pieds joints, à cloche pied (droit puis gauche), noter son record (le nombre d'enchaînements).

A deux

- A deux, **en coopérant** : face à face, sauter en même temps que le camarade pendant 30 secondes.
- Sauter chacun à son tour et attendre que l'autre ait fini son tour avant de commencer.
- À deux, **en s'opposant** : face à face, réaliser plus d'enchaînements que le camarade en 30 secondes.

A plusieurs

- Par équipe, en s'opposant : chaque enfant réalise à tour de rôle un enchaînement. L'équipe qui réalise 10 enchaînements gagne.

Vidéo

Philippe Lemaître nous explique le jeu (USEP).

[Lien Internet](#)

Inclusion



Tracer des flèches au sol pour faciliter la mémorisation.

Donner des consignes orales (devant, derrière, à gauche...)

Un élève-guide guide un élève malvoyant.

