

Défi n° 4 : saut en croix

Ce qu'il faut faire

Faire le plus de sauts à pieds joints, se placer sur la case centrale (0). Respecter l'enchaînement de rebonds : 0 -1 -0 -2 -0 -3 -0 -4

Compter le nombre de passages par la case «0».

Entre chaque série, se reposer 1mn.

J'ai réussi si :

J'ai fait le plus de sauts, en 30 secondes.

J'ai fait au moins 5 séries

Rôles à tenir :

Arbitre : chronomètre et comptabilise le nombre de saut

Matériel :

Chronomètre, craie

Variantes :

Sauter à cloche pied

Comptabilisation des points :

Un point par saut réussi

Faire un quadrillage de 5 cases (30cm de côté/case), numérotées de 0 à 4 comme sur le croquis.



