



## Défi n°9 : Corde à sauter

*Ce qu'il faut faire :*

Faire 100 sauts à la corde à sauter

*J'ai réussi si :*

J'ai fait 100 en m'arrêtant avec trois reprises maximum ou à plusieurs équipiers.

*Rôles à tenir*

Arbitre: comptage des 100 sauts

*Matériel :* Corde à sauter

*Variantes :*

+ difficile:

- sauter sur un pied d'appui
- Deux personnes font tourner la corde à sauter pendant qu'une 3ème personne saute.

Collaborer:

Cet exercice peut se faire en équipe, en famille, en ajoutant les sauts effectués par tous les membres de ta famille pour arriver à 100.

*Comptabilisation des points :*

1 point pour 50 sauts

2 points pour 100 sauts



