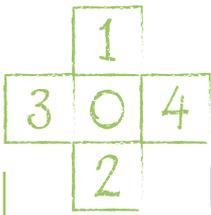


LA CROIX RYTHMÉE



Prépare ton matériel

- Fabrique un pochoir !** Découpe un carré de 30 cm de côté dans du carton épais. Ce sera plus facile pour tracer les 5 carrés identiques (30x30 cm) numérotés de 0 à 4 de la croix.
- Des craies
- 1 chronomètre ou un sablier



Règle du jeu

Rebondis le plus vite possible de case en case.

Pieds joints, place-toi sur la case centrale (0), puis réalise l'enchaînement de rebonds :

0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4 - 0

(À chaque fois, repasse par la case centrale «0»).

Tout seul

- Enchaîne 2 séries de rebonds.
- Réalise des records avec des rebonds pieds joints ou cloche-pied (droit puis gauche).
- Compte le nombre de passages par la case « 0 » sur une durée de 30", 1 minute, ou plus.

À deux, chacun sur une croix

- Face à face, essayez de rebondir au même rythme... comme une danse à l'unisson !

À deux, en relais sur la même croix

- Réalisez des records en vous relayant : après 2 enchaînements de rebonds, le coéquipier prend le relais.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Par équipe de plusieurs joueurs, sur plusieurs croix...
- En relais...



As-tu pris du plaisir à tester ce jeu ?

Sur ta réglette des émotions, désigne le visage qui correspond le mieux à ce que tu ressens.



Pour être en forme, pratique 1 heure d'activité physique par jour !