

### Défi issu des fiches « Défi récré athlé » de l'USEP Nationale

#### Matériels :

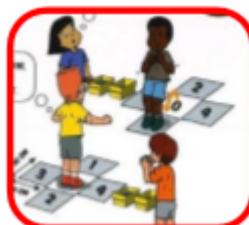
##### Dans la maison :

5 feuilles de papier format A4 numérotées de 0 à 4, disposées en croix et fixées au sol.

##### Dans le jardin :

Une craie pour tracer une croix (5 carrés identiques de 30x30 cm et numérotés de 0 à 4).

**But :** Rebondir le plus vite possible



**Descriptif :** Pieds joints, tu te places sur la case centrale (0). Tu dois respecter l'enchaînement de rebonds :

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

A chaque fois, tu repasses par la case centrale

#### Le défi :

##### 1. Tout seul

- Enchaîner deux séries de rebonds
- Réaliser des records avec des rebonds pieds joints ou cloche pied (droit puis gauche)
- Compter le nombre de passage par la case « 0 » sur une durée de 30 secondes.

##### 2. A deux, chacun sa croix

- Face à face, puis dos à dos, essayer d'être ensemble.

##### 3. En famille sur une ou plusieurs croix :

- Réaliser des records en se relayant.

Entoure tes réponses.

- As-tu pris du plaisir à tester ce jeu ?



- Combien de temps as-tu « bougé » ?

30'' à 1 min

1 à 2 min

2 à 5 min

5 à 10 min

- Quel effort as-tu fourni?

C'est facile

Ça commence à être dur

C'est dur

C'est très difficile

#### Vidéo :

<https://vimeo.com/214805088>