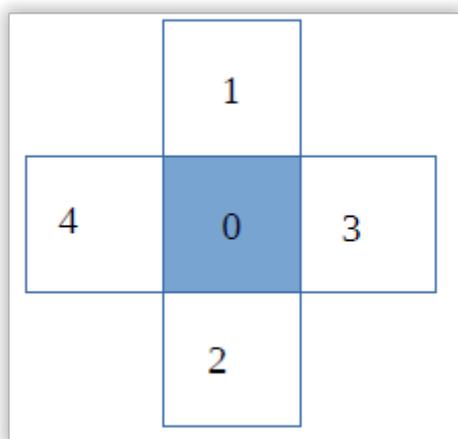


Défi 1 bouger à la maison



Matériel nécessaire :

- ▶ un sol plat
- ▶ une craie pour tracer une croix (5 carrés identiques de 30x30 cm et numérotés de 0 à 4)
- ▶ un chronomètre (montre ou téléphone)

Objectif :

- ▶ Rebondir le plus vite possible

Descriptif :

- ▶ Pieds joints tu te places sur la case centrale 0
- ▶ En sautant, tu respectes l'enchaînement suivant :
0 – 1 ; 0 – 2 ; 0 – 3 ; 0 – 4

Les défis :

1) tout seul :

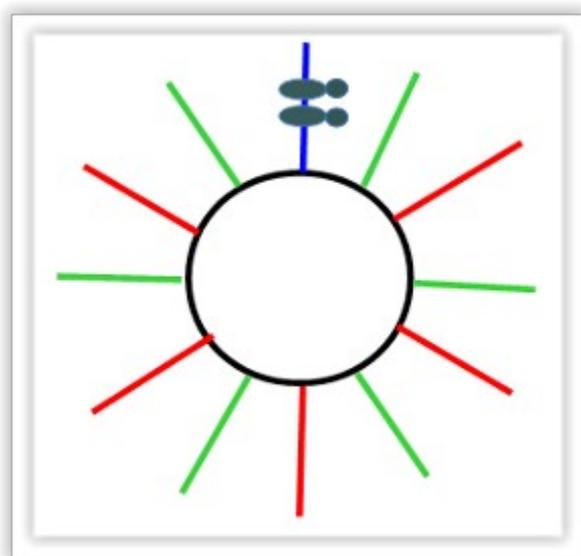
- ▶ Enchaîner deux séries de rebonds en se chronométrant : essayer de battre son record
- ▶ Réaliser les records pieds joints, à cloche-pied (pied droit et pied gauche)
- ▶ En 30 secondes : compter le nombre de passages dans la case 0

2) en famille :

- ▶ Réaliser des records (les mêmes que ci-dessus) mais en se relayant : Après 2 enchaînement de rebonds, un co-équipier prend le relais.

Variante : si vous avez la place, faire une course de 15 m avant d'enchaîner les rebonds sur la croix.

Défi 2 bouger à la maison



Matériel nécessaire :

- ▶ un sol plat
- ▶ une craie pour tracer un cercle (équivalent à un cerceau)
- ▶ une craie bleue, une verte et une rouge pour les rayons autour du cercle
- ▶ un chronomètre (montre ou téléphone)

Objectif :

- ▶ Rebondir le plus vite possible

Descriptif :

- ▶ Départ sur le bleu, Pieds joints sur le vert et à cloche-pied sur le rouge
- ▶ En sautant, tu respectes l'enchaînement suivant : départ sur le trait bleu – pieds joints sur le trait vert et à cloche-pied sur le trait rouge

Les défis :

1) tout seul :

- ▶ Enchaîner deux séries de rebonds en se chronométrant : essayer de battre son record
- ▶ Réaliser les records pieds joints, à cloche-pied en changeant de pied (pied droit et pied gauche)
- ▶ En 30 secondes : compter le nombre de passages par le trait bleu.

2) en famille :

- ▶ Réaliser des records (les mêmes que ci-dessus) mais en se relayant : Après 2 enchaînements de rebonds, un co-équipier prend le relais.
- ▶ Faire un 2ème trait bleu à l'opposé du premier. Réaliser une course-duel entre 2 personnes. Le but étant de rattraper l'autre avant d'être rattrapé.

Variante : si vous avez la place, faire un cercle plus grand afin de sauter plus loin en sautant sur l'extérieur du trait.