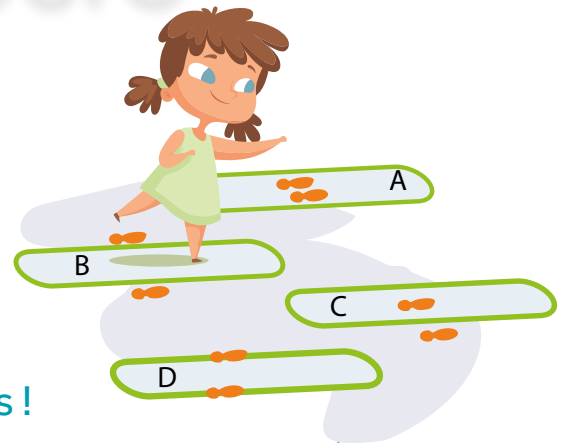


Elastic'Enduro

Prépare ton matériel

- Un élastique.
- Un sablier ou un chronomètre.



Rebondis et enchaîne les combinaisons !

- 2 joueurs maintiennent l'élastique tendu au niveau des chevilles, jambes écartées. Le 3^{ème} se prépare à sauter.
- Place toi à l'intérieur de l'élastique puis effectue l'enchaînement des sauts suivants :

Règle du jeu

- A- 2 pieds à l'intérieur de l'élastique.
- B- 2 pieds à l'extérieur de l'élastique.
- C- 1 pied à l'intérieur et l'autre à l'extérieur.
- D- les deux pieds sur l'élastique.

A trois, à tour de rôle

- Décide d'une série de 4 sauts différents puis défie tes camarades en la réalisant le plus de fois possible.
- Réalise deux sauts de ton choix. Puis, un de tes camarades réalise à son tour tes deux sauts et en ajoute deux nouveaux. Le troisième joueur réalise la série de 4 sauts et en ajoute deux autres. Et ainsi de suite... Qui ira le plus loin...?

A plusieurs

- A vos chronomètres !
Relayez-vous pour sauter le plus longtemps possible.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Augmente la difficulté en remontant l'élastique aux mollets, aux genoux...



Une fois par jour, **fais un effort**, transpire un peu, respire plus vite, accélère les **battements** de ton **coeur** !



Le sport scolaire de l'École publique

Elastic'Enduro



+



ou



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



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