

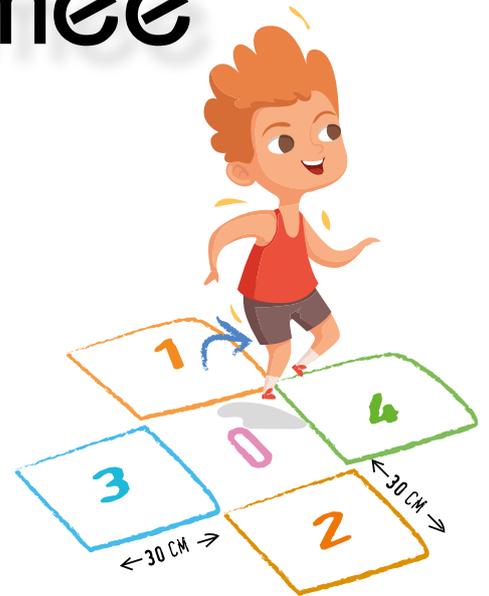
La Croix rythmée

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.
- Un sablier ou un chronomètre.



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.
- Compte le nombre de passages par la case «0» sur une durée de 30 secondes, 1 minute, ou plus.

A deux, chacun sur une croix

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

A deux, en relais sur la même croix

- Réalisez des records en vous relayant : après 2 enchaînements de rebonds, le co-équipier 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...
- A cloche-pied.



Pour être en forme, je pratique **1 heure d'activité physique par jour ! Et toi ?**
Alors comme moi, chausse tes **baskets** et **Bouge** à la récré !

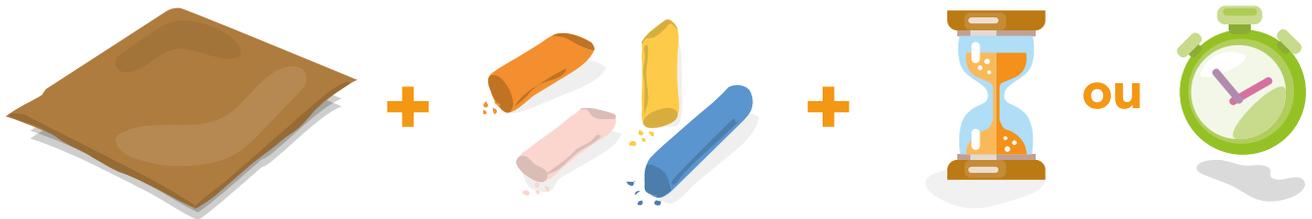


Le sport scolaire de l'École publique

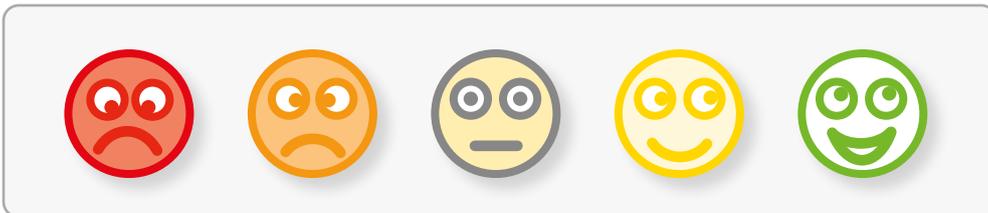
La Croix rythmée



Enchaîne les rebonds : 0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4 - 0



As-tu pris du plaisir à jouer ?



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