

#10 - CORDE À SAUTER

Nombre de joueurs/joueuses : classe entière.

Matériel : une corde à sauter par élève (et 4 paires de cordes de «dubbele dutch» si possible).

But du jeu : réussir les défis proposés.

Organisation :

- **Essais** : les élèves s'entraînent à sauter à la corde pieds joints à leur rythme.
- **Défi 1** : les élèves doivent sauter un temps donné trois fois de suite avec une pause de récupération entre chaque série (de 30 secondes à 2 minutes de sauts pour 30 secondes à une minute de récupération).
- **Défi 2** : battre son propre record de sauts (dans le temps choisi).

Particularité :

Les élèves doivent être espacés de manière à ce que les cordes ne se touchent pas.

Schéma :



1

CA

7'30



LE
JEU

La question « Génération 2024 » : Est-ce que le Dubbele dutch est un sport olympique ?