

## Défi sportif n°2 :

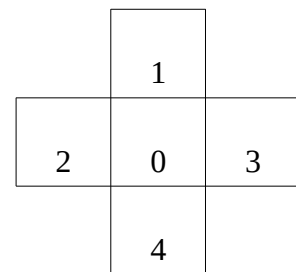
### La croix

**But** : Rebondir le plus vite possible en 1 minute.

**Matériel** : craie ou cerceaux, chronomètre. Si vous n'avez pas de craie ou de cerceaux, on peut s'appuyer sur les carreaux du carrelage ou si vous avez un jardin gravillonné, on peut dessiner grossièrement les cases...

**Le jeu** : Tu as besoin d'un chronomètre (celui d'un téléphone portable par exemple) et d'une croix que tu dessines une croix au sol : avec de la craie si tu es dehors ou sur ton balcon, à l'aide des carreaux du carrelage si tu es à l'intérieur.

Numérote les carreaux comme sur le modèle  
(en vrai si tu peux  
ou dans ta tête si tu ne peux pas écrire).



Mets-toi au milieu de la croix (là où il y a le 0) et saute de case en case en suivant les numéros dans l'ordre : 0, 1, (hop un point) 0, 2, (hop un autre point...) 0, 3, 0, 4, 0.... Saute pendant 30 secondes. Repose-toi un peu et recommence. L'objectif est de faire le plus de sauts possible pendant ces 30 secondes.

**Exemple** : <https://www.youtube.com/watch?v=P1utk9amWP8>

**Défi maternelle** : Tu dois effectuer les sauts pendant 1 minute.

**Défi CP, CE1, CE2** : Tu dois effectuer les sauts pendant 1 minute.

Tu dois bien sûr t'entraîner.

Quand tu es prêt, tu comptes et tu notes ton record de sauts pendant 1 minute.

**Résultat** : Tu dois nous envoyer le nombre de sauts que tu as réussis, dans l'ordre, en 1 minute.