

## L'élastique



Temps



3 à 10  
joueurs



Terrain

Respecter un espace de sécurité autour de l'élastique

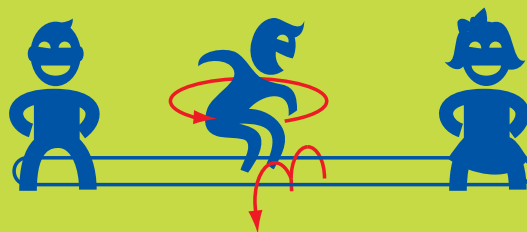


Matériel

1 élastique

### But

**Pour celui (ou ceux) qui saute(nt) :** réussir à enchaîner un maximum de sauts, seul ou à plusieurs, sans s'arrêter et sans s'emmêler les pieds dans l'élastique.



### Organisation

Deux élèves maintiennent l'élastique tendu entre chevilles et genoux, jambes suffisamment écartées.

### Règles

- Imaginons que tu sois seul à sauter : tu dois enchaîner une série de sauts :
  - Écarter les pieds (passer à l'extérieur),
  - Serrer les pieds (passer à l'intérieur),
  - Se retourner...
- Imaginons que tu sois avec d'autres camarades : vous devez sauter à tour de rôle ou ensemble en choisissant ou non des séries de sauts comme ci-dessus.