

JEU 10

Saute et défie !

9-12
ANS

Nombre	1 à 2 groupes
Durée	10 à 15 minutes
Lieu	Intérieur et extérieur
Intensité	Modérée à élevée
Matériel	20 cerceaux et plus (ou 1 craie)

But du jeu

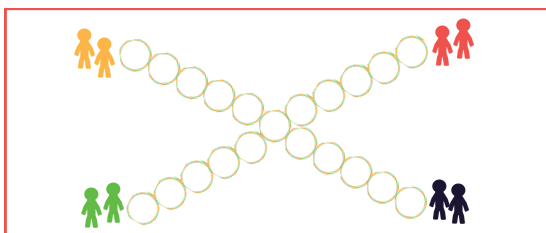
Traverser le parcours en sautant de cerceau en cerceau jusqu'au camp adverse.

Description et organisation du jeu

- 1** Place les cerceaux en forme de X (voir schéma).
- 2** Divise le groupe en 4 équipes égales et place une équipe à chaque extrémité du X.
- 3** À ton signal, les 2 premiers de chaque équipe sautent ensemble à pieds joints dans chaque cerceau jusqu'à se retrouver devant un duo de joueurs et joueuses d'une autre équipe.
- 4** Les 2 équipes s'affrontent à « Roche-Papier-Ciseaux ».
- 5** L'équipe qui perd retourne derrière sa file, et la prochaine personne commence le parcours. L'équipe qui gagne continue d'avancer.

Suite au verso →

- 6 Rendue au centre, la personne peut choisir dans quelle branche du X elle souhaite poursuivre son chemin.
- 7 Lorsqu'une équipe atteint le premier cerceau d'une des équipes adverses, elle obtient 1 point. Le joueur ou la joueuse retourne ensuite derrière la file de son équipe.
- 8 Le jeu se poursuit jusqu'au signal de fin. L'équipe avec le plus de points gagne !



ASTUCES

- Crée le terrain de jeu à l'extérieur en traçant des cercles avec de la craie. C'est une belle façon de motiver les jeunes et de les impliquer dans l'activité !

VARIANTES

- Varier les types de déplacement: saut sur 1 pied, pieds-main-pieds-main, sauter en coinçant un objet entre les hanches, etc.
- Varier la distance entre les cerceaux.
- Varier le nombre de cerceaux.
- Au lieu de faire le roche-papier-ciseaux avec les mains, demande-leur de choisir en faisant un saut :
 - Roche : saut groupé
 - Papier : saut droit
 - Ciseaux : saut étoile