

# ACTIVITE PHYSIQUE 5

## SAUT A LA CORDE



### MATERIEL

- 1 corde à sauter
- 1 chronomètre

### DISPOSITIF

Sauts à la corde

### BUT DE L'ACTIVITE

- Faire le maximum de sauts en 30 secondes.  
On peut rendre le défi plus compliqué :
- sauter en croisant les bras
  - à cloche pied
  - en arrière
- A toi de choisir !

### FORME(S) DE JEU

- On peut jouer:
- Seul, réussir le plus de sauts en 30 secondes,
  - A deux réussir plus de sauts que l'adversaire défié
  - En équipe : chaque joueur de l'équipe enchaîne à son tour 30 secondes de sauts et on cumule les points pour l'équipe
  - en famille: on cumule les points de la famille chaque jour