



L'élastique

Qui crée la suite de sauts la plus originale? Filme ta performance et envoie la vidéo à ton enseignante ou à ton enseignant.



Cycles 1 et 2



Défi



30 minutes



Matériel: Elastique (ou une ficelle si on n'en a pas)



Liens: [Instructions élastique](#)
[Vidéo de démonstration élastique](#)



Passes l'élastique autour des pieds de tes frères et sœurs ou de tes parents. Si tu es seul, tu peux le fixer aux pieds d'une chaise, d'une table, d'un canapé...

Enchaîne différents sauts. Ta soeur essaie de reproduire ta suite. Inversez les rôles. Qui réussit l'exercice le plus difficile? A la page suivante, tu trouves quelques exemples pour te donner des idées. Tu peux aussi créer ta propre suite, laisse parler ton imagination.

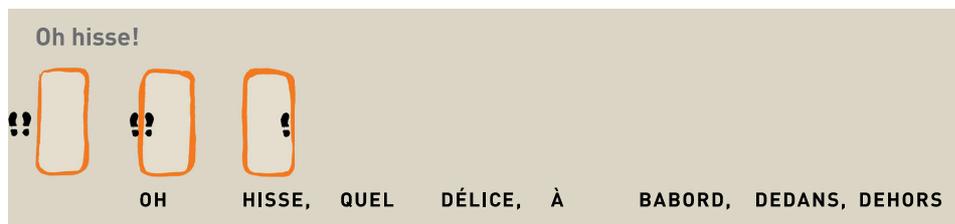




Variantes possibles:

- **Milieu** (saute à l'intérieur des deux élastiques)
- **Ecart** (les pieds sont placés à l'extérieur des élastiques, les jambes sont donc écartées pour sauter)
- **Sur** (saute avec le pied gauche sur le brin gauche et avec le pied droit sur le brin droit)
- **Dehors** (saute à pieds joints hors de l'élastique, soit à droite, soit à gauche)
- **Rotation** (combine tes sauts avec un quart de tour, un demi-tour ou un tour complet)
- **Sur une jambe** (varie en sautant parfois sur l'une ou l'autre jambe)
- **Croix** (croise l'élastique avec une ou deux jambes)

Accompagner avec des comptines. Ci-dessous un exemple:



Augmenter la difficulté:

- Monter l'élastique (chevilles, mollets, genoux, sous les fesses, hanches)
- Elargir ou resserrer l'espace entre les deux brins (élastique autour d'un seul pied ou au contraire autour des jambes écartées)