

DEFI RÉCRÉ N°1	LE SAUT EN CROIX	
AUTEUR	Christophe Lemaître	
MATÉRIEL	Une craie pour tracer une croix (5 carrés identiques de 30x30 cm et numérotés de 0 à 4)	
BUT	Rebondir le plus vite possible	
DESSCRIPTIF	Pieds joints, tu te places sur la case centrale (0). Tu dois respecter l'enchaînement de rebonds 0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4 (A chaque fois, tu repasses par la case centrale).	
DÉFIS	<p> 1- Tout seul • Enchaîner deux séries de rebonds. • Réaliser des records avec des rebonds pieds joints ou cloche pied (droit puis gauche) • Compter le nombre de passages par la case « 0 » sur une durée de 30". </p> <p> 2- A deux, chacun sur une croix • Face à face puis dos à dos, essayer d'être ensemble </p> <p> 3- A deux, en relais sur la même croix • Réaliser des records en se relayant. Après deux enchaînements de rebonds, un co-équipier prend le relais. </p> <p> 4- Par équipe de plusieurs joueurs, sur plusieurs croix • Réaliser le plus de relais possible avec deux enchaînements par joueurs. • Réaliser, le plus rapidement possible, une série de huit enchaînements. </p> <p> 5- A toi d'inventer d'autres défis ! Tu peux t'inspirer des défis-récrés réalisés par des élèves sur le site : https://usep.org/index.php/2018/01/20/la-boite-a-defis-recre/ </p>	



Classe CE2-CM1, Laetitia Sevin.

