

# DÉFI SPORTIF N°1

## LE CARRÉ RYTHMÉ



### CYCLE 3

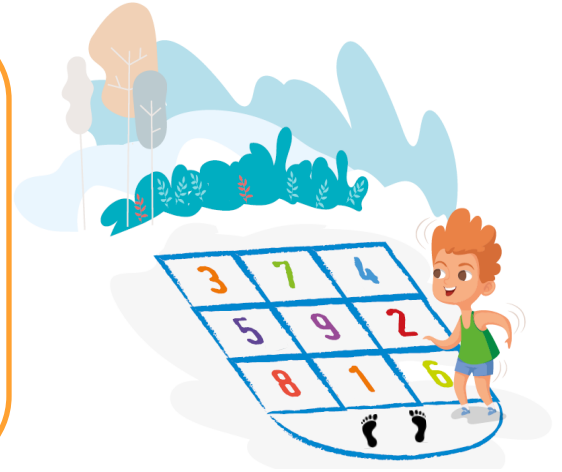
#### ORGANISATION



**Matériel :** Un chronomètre, une craie pour tracer une ou plusieurs carrés au sol. (9 carrés identiques de 30x30 cm et numérotés de 1 à 9)

**Objectif :** Rebondir en rythmant son déplacement.

**Descriptif :** À un pied, rebondir en respectant l'enchaînement.



#### LE DÉFI



##### But :

Réaliser le plus de relais possible en 4 minutes.

Chaque joueur doit effectuer une combinaison à 4 chiffres sur le carré avant de passer le relais à un autre joueur. Attention, la combinaison ne peut être effectuée 2 fois de suite.

(Ex : Joueur 1 : (6 - 9 - 3 - 5) → Lorsque le joueur 1 se trouve sur la case 5, il saute en dehors du carré et laisse sa place au joueur 2...)

##### Critère de réalisation :

Les enchaînements sont réalisés à un seul pied.

Pour favoriser l'émulation, positionner 2 carrés face à face et donner un départ commun.

Pour plus de fluidité, ne pas hésiter à tracer plusieurs carrés pour répartir les élèves.

##### Durée du défi : 4 minutes

Je comptabilise le nombre de combinaisons réalisées sur chaque carré mis en place.

**À la fin du temps, toute combinaison débutée n'est pas comptabilisée.**

**3 séries à réaliser // La meilleure performance des 3 séries sera retenue.**

##### Exemple :

Série 1 : Carré 1 : 22 combinaisons // Carré 2 : 21 combinaisons // Carré 3 : 18 combinaisons.

Série 2 : Carré 1 : 17 combinaisons // Carré 2 : 19 combinaisons // Carré 3 : 16 combinaisons.

Série 3 : Carré 1 : 21 combinaisons // Carré 2 : 24 combinaisons // Carré 3 : 19 combinaisons

Je conserve le meilleur score, soit le carré 2 de la série 3 avec 24 combinaisons réalisées.

#### JE NOTE LE SCORE



J'indique le score du défi au sein du tableau des scores.

#### POUR ALLER PLUS LOIN



> [20 fiches jeux pour bouger quotidiennement, en s'amusant !](#)

> [L'attitude santé Cycle 3](#)

Accès sur le site (Des outils > La réglette des émotions)