



# Bougeotte à la maison

Cycle 1

Cycle 2

Cycle 3



## Défi n°4 de Bougeotte

Peux-tu **sauter** et **rebondir** le plus vite possible ?



Essaie de réussir le défi suivant

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.

### 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 secondes.

### 2) A deux, chacun sur une croix

- Face à face puis dos à dos, essayer d'être ensemble.

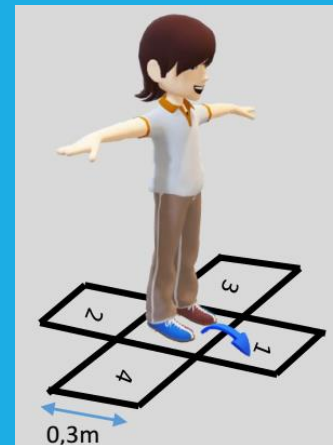
### 3) A deux, en relais sur la même croix

- Réaliser des records en se relayant. Après deux enchaînements de rebonds, un coéquipier prend le relais.

## Comment faire à la maison ?

Réaliser le défi dans un espace dégagé.

Une craie pour tracer une croix (5 carrés identiques de 30x30 cm et numérotés de 0 à 4)



## La parole à la maîtresse / au maître

Source : [https://usep.org/wp-content/uploads/2019/02/athle2019\\_defi\\_lemaitre.pdf](https://usep.org/wp-content/uploads/2019/02/athle2019_defi_lemaitre.pdf)