

Les dés sauteurs

Prépare ton matériel

- Un sablier de 5 minutes ou un chronomètre.
- 2 dés.
- Une corde à sauter par joueur.

Règle du jeu

Saute autant de fois que la somme des deux dés.

A deux ou à plus :

- Lance les dés et saute autant de fois que la somme des deux dés.



Par équipe

- Relayez vous pendant 5 minutes et additionnez tous vos sauts, puis lancez un défi à d'autres camarades de la classe ou de l'école.

Change ta façon de sauter :

- Saute à pieds joints, d'un pied sur l'autre, en ciseaux, en avant, en arrière, en faisant des doubles tours de corde, bras croisés...

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Sur la motricité : effectue tes sauts en te déplaçant d'une ligne à une autre.
- Sur le matériel : utilise un dé supplémentaire pour faire encore plus de sauts !



Profite d'être **dehors** pour **regarder, sentir, toucher** et **écouter** la **nature**.



Le sport scolaire de l'École publique

Les dés sauteurs



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



Sur ta réglette des émotions, **désigne** le visage qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.