

# DEFI

## LES SAUTS DE GRENOUILLES

### BUT DU DÉFI

Sauter le plus loin possible en 3 bonds de suite.

### REGLES

- Constituer des équipes, et les répartir dans des couloirs
- Faire sauter tous les enfants, en mesurant la distance parcourue
- Additionner les points des enfants de chaque équipe pour faire un défi interne / Additionner les points de toute la classe pour le défi Usep

### MATÉRIEL

- Un décimètre
- Des plots ou des lattes souples pour matérialiser les distances et mettre des jalons
- Une feuille, 1 paperboard ou un tableau pour compter et additionner les points.

### DISPOSITIF

1. Le point de départ se fait à partir du 0.
2. L'enfant prend la position d'une grenouille, les mains et les pieds serrés au sol.



3. Il s'envole et se propulse vers le haut et vers l'avant, comme le ferait une grenouille, les mains bien tendues en poussant dans ses jambes pour avoir la plus grande détente possible, puis redescend dans la position initiale
4. Il enchaîne ce mouvement 3 fois.
5. L'élève qui le précède regarde entre quelles jauges il est arrivé et compte / écrit son nombre de points (pour le premier élève, demander au dernier

### BARÈME DES POINTS

Distance après 3 sauts de grenouille

	1 point	2 points	3 points
<b>PS/MS/GS</b>	0 à 1,5 m	1,5 à 2 m	Plus de 2 m
<b>CP/CE</b>	0 à 2 m	2 à 3 m	Plus de 3 m
<b>CM</b>	0 à 2,5 m	2,5 à 4	Plus de 4 m