

# Défi coordination N°2 !

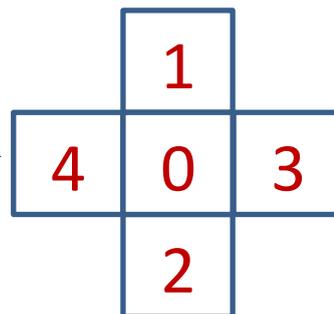
## (individuellement)

Nous, nous sommes fin prêts !



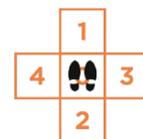
- ✓ **Buts du jeu :** réaliser un enchaînement de sauts, le plus rapidement possible.
- ✓ **Nombre de participants :** effectif classe (constitution de trinômes : joueur/arbitre/juge-chronométrateur)
- ✓ **Matériel pour chaque trinôme :**

1 craie pour tracer, au sol, son espace d'action / de jeu, constitué de 5 cases carrées (30 à 50 cm de côté), numérotées de 0 à 4.  
1 gabarit de case, en carton.



### Avant de jouer :

- ✓ Tracer au sol, à la craie, x espaces d'action.
- ✓ Désigner le meneur du jeu (l'enseignant dans un premier temps).
- ✓ Constituer des trinômes : 1 joueur / 1 arbitre / 1 juge-chronométrateur.
- ✓ Chaque trinôme rejoint son espace d'action :
  - le joueur : placement dans la case N°0, pieds/corps orientés vers la case N°1.
  - l'arbitre et le juge-chronométrateur : face au joueur, à 2 ou 3 m de l'espace d'action.
- ✓ Annoncer aux joueurs que chacun doit appliquer à la lettre les consignes propres à chaque défi.

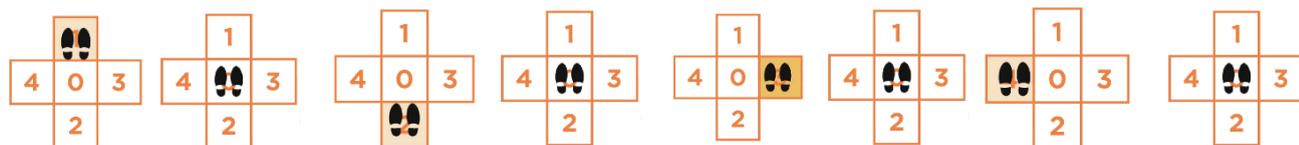


### Déroulement du jeu :

Au signal de départ (« Go » donné par le juge-chronométrateur), chaque joueur doit sauter dans les cases en respectant l'ordre suivant : « 1 » - « 0 » - « 2 » - « 0 » - « 3 » - « 0 » - « 4 » - « 0 » (1 série = 8 sauts).



### Enchaînement des 8 sauts = 1 série de sauts



Dès qu'1 joueur se trompe : son arbitre lève le bras.

**Défi N°1 :** Enchaîner des séries de sauts, sans erreur. Le nombre de séries (2, 3, 4 ...) est décidé/annoncé par le meneur. Le **juge-chronométrateur** comptabilise les séries de sauts. Il crie « stop » à la fin.

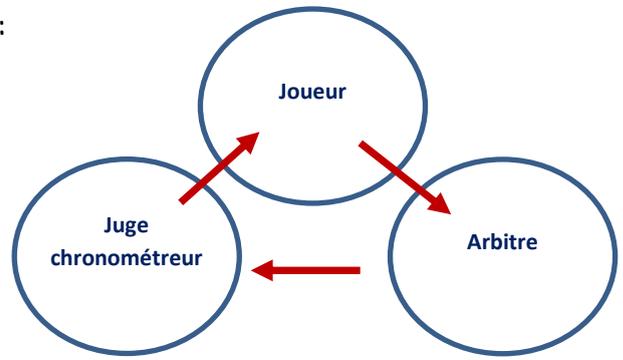
**Défi N°2 :** Défi N°1, le plus rapidement possible. Le **juge-chronométrateur** gère le temps (montre/chrono).  
Battre [Christophe LEMAITRE](#) (athlète français, sprinteur sur 100 m et 200 m) :  
2 séries de sauts en 5 secondes 09 centièmes ([voir la vidéo de sa performance](#)).

**Défi N°3 :** Enchaîner le maximum de séries de sauts, dans un laps de temps (ex : 30 s ; 45 s ; 1 min), décidé/annoncé par le meneur (qui gère le temps).  
Le **juge-chronométrateur** comptabilise le nombre de passages par la case N°0 ou de séries réalisées.

Pour encore plus d'émulation : l'enseignant(e) peut entrer en jeu et participer aux défis 2 et 3 !

Rotation/Changement de rôle, au sein de chaque trinôme :

 **Rotation, après 2 tentatives (voire 3) du joueur.**



Variables possibles :

✓ Sauts pieds joints (plus simple) ou sauts à cloche-pied (plus difficile).

Conseils pour réaliser les tracés des espaces d'actions :

- ✓ L'enseignant marque au sol, à la craie (point ou croix), l'emplacement des cases N°0 des différents espaces d'action (3 à 4 m entre 2 cases N°0).
- ✓ Remettre à chaque joueur 1 gabarit de case. Puis l'inviter à rejoindre une marque au sol.
- ✓ Inviter chaque joueur à réaliser la case N°0, sur la marque. Puis, réaliser les 4 autres cases.

Représentation du jeu :

Avant de jouer, chaque joueur se positionne dans la case N°0 de son espace d'action

