

RENCONTRE SPORTIVE VIRTUELLE INTER- ECOLE USEP/E.N.



DEFI N° 1 : CORDE A SAUTER

Ce qu'il faut faire

Faire 100 sauts à la corde à sauter.
Le défi peut se faire seul ou en équipe / en famille, en ajoutant les sauts effectués par tous les membres de la famille pour arriver à 100.

J'ai réussi si

J'ai fait 100 sauts en m'arrêtant à trois reprises maximum.
OU
Nous avons enchainé 100 sauts à plusieurs équipiers.

Rôles à tenir

Un arbitre qui compte le nombre de sauts.

Matériel

Une corde à sauter

Variantes

Pour les plus à l'aise, on peut sauter sur un pied d'appui, ou encore essayer ainsi : deux personnes font tourner la corde à sauter pendant qu'une 3ème personne saute.



Comptabilisation des points

- 1 point marqué de 1 à 30 sauts effectués.
- 2 points marqués de 31 à 60 sauts effectués.
- 3 points si plus de 60 sauts effectués.

Maximum de 3 points accordés pour le défi.