



Objectif

Le but de ce jeu est de sauter à l'horizontale sur les « feuilles » autant de fois que possible dans un temps déterminé.

Mise en place

- Un zone gazonnée à l'extérieur est idéale pour ce jeu.
- Placez plusieurs cerceaux (« feuilles ») dans l'aire de jeux, au moins un cerceau par participant. Répartissez les cerceaux de manière à ce que les participants puissent sauter dedans et en dehors en toute sécurité.
- Pour débiter, chaque participant se place à côté d'un cerceau.
- À votre signal, les participants sautent dans et hors d'autant de cerceaux que possible, et marchent ou courent d'un cerceau à l'autre.
- Les participants peuvent compter le nombre de cerceaux dans lesquels ils ont réussi à sauter.
- Après un certain temps (par exemple, 30 secondes), demandez aux participants de s'arrêter.
- Répétez l'activité et mettez les participants au défi de sauter dans plus de cerceaux qu'ils ne l'ont fait la fois précédente.

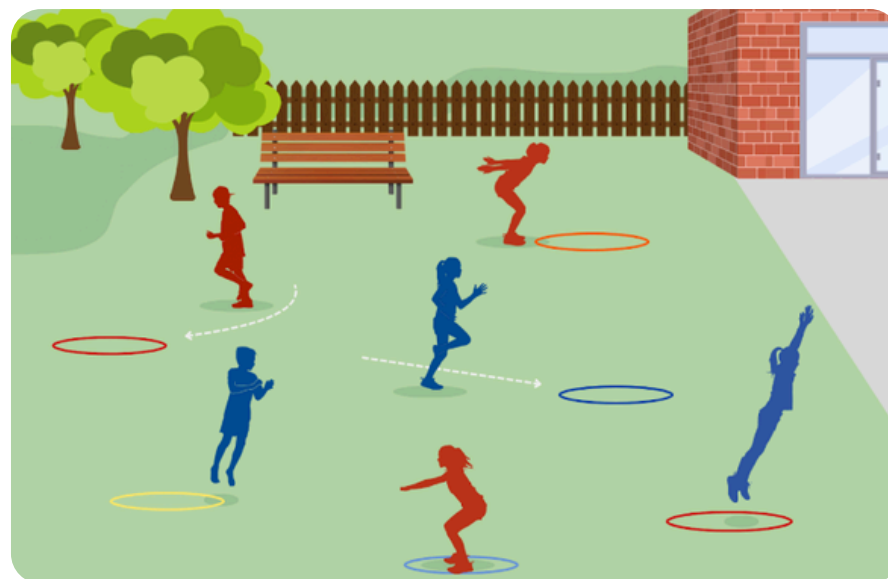
Adaptations et Modifications

- Suggérer différentes façons de se déplacer d'un cerceau à l'autre (par exemple, sauter à cloche-pied, gambader, etc.)
- Donner des périodes de repos aux participants au besoin.
- Utiliser des cerceaux plus grands pour les participants qui ont besoin de plus d'espace pour atterrir.
- Mettre les enfants au défi de sauter vers l'avant, l'arrière ou sur le côté.

Sécurité

- Vérifiez qu'il y a suffisamment de cerceaux dans lesquels sauter et qu'ils sont suffisamment espacés pour que les participants ne sautent pas les uns sur les autres.
- Une personne à la fois devrait sauter dans chaque cerceau.
- Rappelez aux participants de garder la tête levée lorsqu'ils sautent.
- Rappelez aux participants qu'ils doivent atterrir doucement, les genoux pliés et les bras étendus pour assurer leur équilibre et sécurité.

Diagramme : Les feuilles bondissantes



Matériel

Cerceaux