

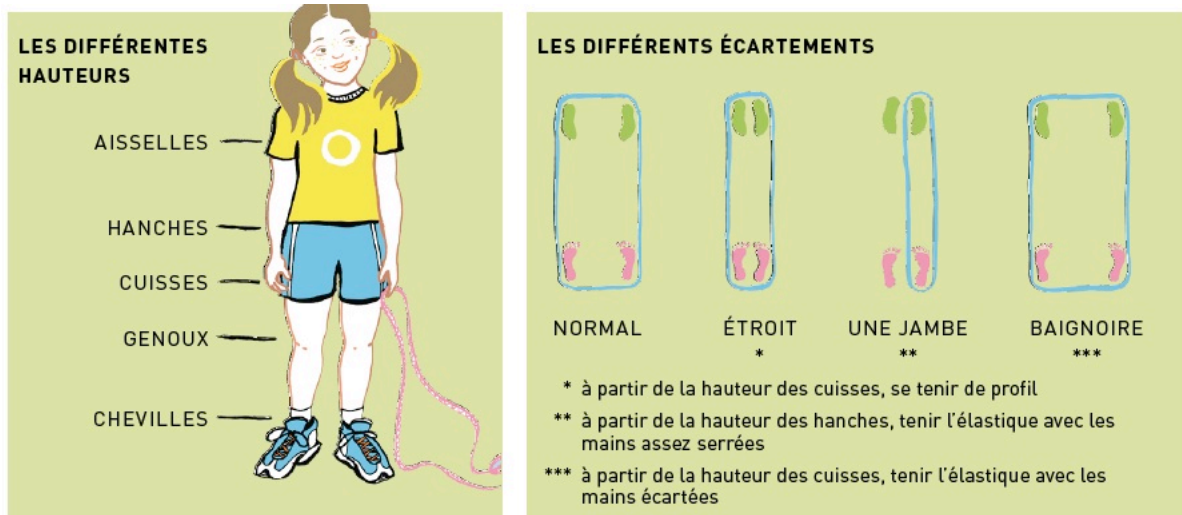
# L'élastique

Autrefois très présent dans les préaux, l'élastique refait parfois son apparition au printemps. Il permet de créer ses propres enchaînements en groupes.

Règles de base :

Deux enfants se font face et tiennent l'élastique tendu au niveau de leurs chevilles. Un troisième enfant se place au centre et exécute une série de sauts de difficultés croissantes. S'il se trompe, il laisse la place à un autre enfant.

Les niveaux de difficultés





En salle de gym :

Aligner plusieurs élastiques :

- traverser les élastiques en courant
- traverser les élastiques en courant, les autres enfants faisant bouger leurs pieds.
- idem avec l'élastique à hauteur des genoux
- traverser en posant un pied sur chaque élastique.
- idem mais poser les deux pieds simultanément sur les deux élastiques.

Deux élèves tiennent l'élastique

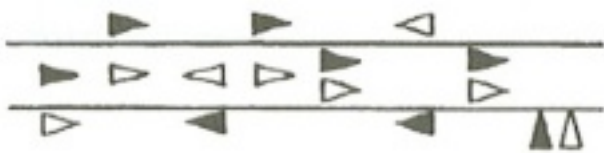
- traverser l'élastique dans le sens de la longueur en sautant de côté à pieds joints.
- idem en sautant les 2 pieds sur l'élastique puis demi-tour.
- idem 1 pied dessus, 1 pied dessous l'élastique.

Idem mais former un  ou un  avec 4 et 3 élèves pour tenir l'élastique.

Par petits groupes :

- Créer et imiter des séries de 4, 5, 6 sauts différents.
- Imposer un rythme, musique éventuellement.
- Sauter à 2 en même temps.
- Accompagner les sauts d'une comptine.

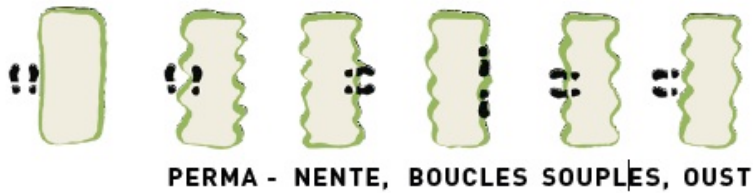
## Quelques propositions :



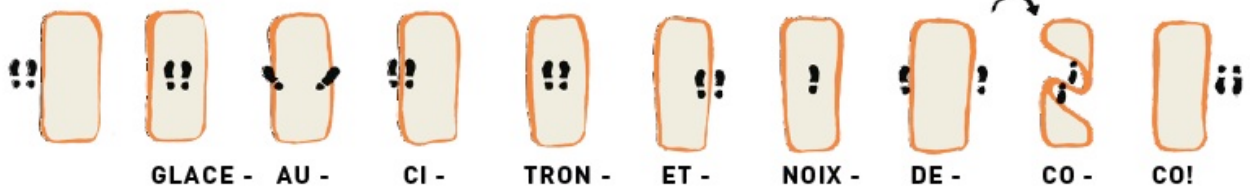
### Oh hisse!



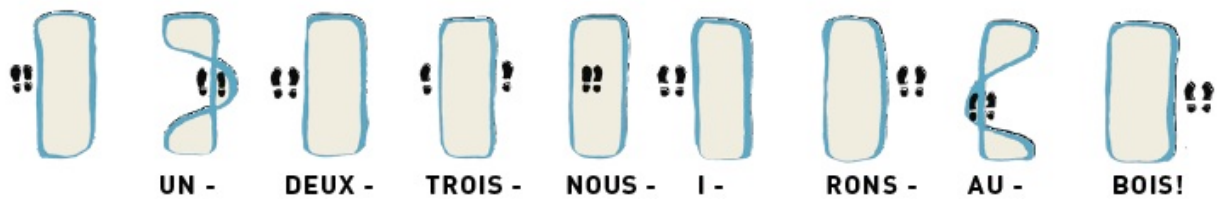
### Permanente



### Crème glacée



### Nous irons au bois



### Sauts en tandem

