

# Les dés sauteurs

## Prépare ton matériel

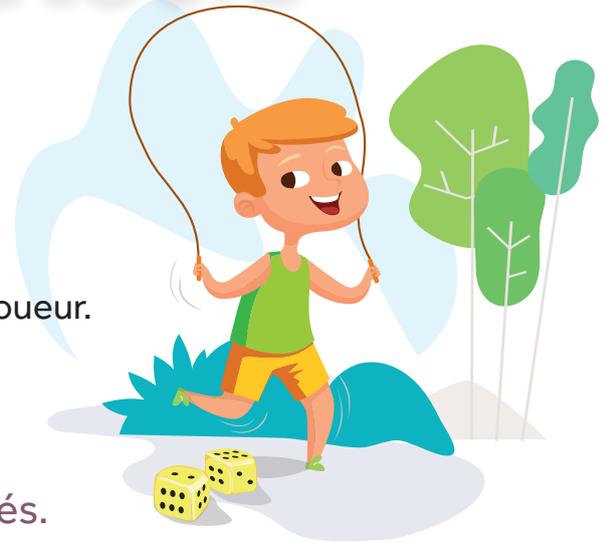
- Un sablier de 5 minutes ou un chronomètre.
- 2 dés.
- Une corde à sauter par joueur.

## Règle du jeu

**Saute** autant de fois que la somme des deux dés.

**A deux ou à plus :**

- Lance les dés et saute autant de fois que la somme des deux dés.



## Par équipe

- Relayez vous pendant 5 minutes et additionnez tous vos sauts, puis lancez un défi à d'autres camarades de la classe ou de l'école.

## Change ta façon de sauter :

- Saute à pieds joints, d'un pied sur l'autre, en ciseaux, en avant, en arrière, en faisant des doubles tours de corde, bras croisés...

## Relève les défis

**Invente d'autres défis à partir de ce jeu !**

**Voici quelques pistes :**

- Sur la motricité : effectue tes sauts en te déplaçant d'une ligne à une autre.
- Sur le matériel : utilise un dé supplémentaire pour faire encore plus de sauts !



**Profite d'être dehors**  
pour **regarder, sentir,**  
**toucher** et **écouter**  
la **nature.**



Le sport  
scolaire  
de l'École  
publique

# Les dés sauteurs



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



Sur ta réglette des émotions, **désigne** le visage qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.