

# ÉLASTIQUE



Une initiative de la  
fondation · clevén

Partenaires spécialisés



UNIVERSITÄT BASEL  
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

# CONTENU

## ÉLASTIQUE

DÉPARTEMENT DU SPORT, DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE LA SANTÉ  
DE L'UNIVERSITÉ DE BÂLE

L'élastique est un accessoire de jeu très avantageux et qui possède de nombreux atouts pédagogiques et sportifs. Malheureusement, il est dans bien des endroits tombé dans l'oubli. Comme d'autres jeux de sauts, l'élastique est un jeu collectif amusant qui peut inciter les enfants à s'exercer inlassablement et à expérimenter de nouvelles variantes.

# ÉLASTIQUE

## Règles de base

Deux enfants se font face debout et tiennent l'élastique bien tendu au niveau de leurs chevilles. Un troisième joueur se place au centre et exécute une série de sauts d'un niveau de difficulté croissant. S'il se trompe, il laisse sa place à l'un des enfants qui tiennent l'élastique. Quand c'est à nouveau son tour, il doit reprendre la série de sauts là où il a échoué au dernier passage. Sont considérés comme des fautes le fait de se tromper de saut, de rester accroché ou de marcher sur l'élastique (si la figure ne le prévoit pas).

## Les niveaux de difficulté

A) Pour augmenter la difficulté, l'élastique est tendu de plus en plus haut.

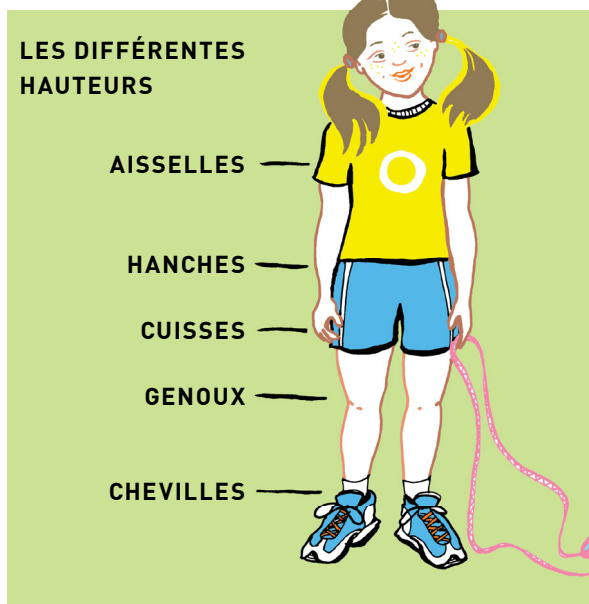
B) Si l'enfant a réussi toutes les hauteurs, il recommence au niveau des chevilles, mais avec un élastique moins écarté (voir illustration ci-dessous).

Il existe quantité de comptines et de modèles de sauts (vous en trouverez des exemples à la page suivante). Les enfants font toutefois preuve d'une inépuisable créativité quand il s'agit de trouver leurs propres comptines et leurs propres figures.

### Pour creuser le sujet

Gummitwist & Co: Birgit Fuchs moses. Verlag GmbH, Kempen, 2007

A)



B)

## LES DIFFÉRENTS ÉCARTEMENTS



**NORMAL**



**ÉTROIT**

\*



**UNE JAMBE**

\*\*



**BAIGNOIRE**

\*\*\*

\* à partir de la hauteur des cuisses, se tenir de profil

\*\* à partir de la hauteur des hanches, tenir l'élastique avec les mains assez serrées

\*\*\* à partir de la hauteur des cuisses, tenir l'élastique avec les mains écartées

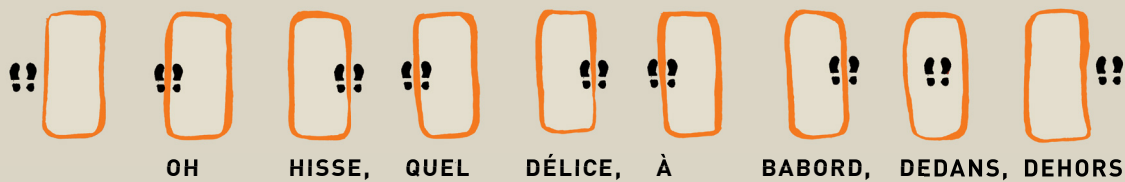
## AUTRES DIFFICULTÉS

Ñ Le joueur doit sauter sans toucher l'élastique (à hauteur de chevilles et de genoux, pas avec l'écartement une jambe).

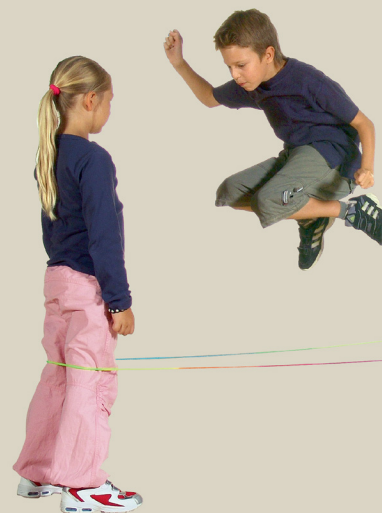
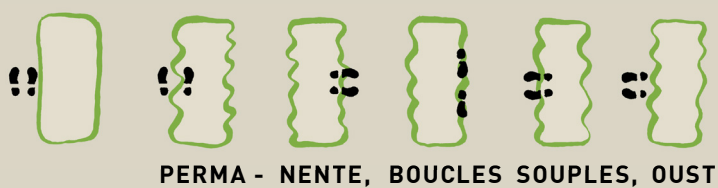
Ñ «Gélatine»: les enfants qui tiennent l'élastique le font bouger pendant que le joueur est en train de sauter (p. ex. avec le modèle de sauts «Permanente»).

# EXEMPLES DE SAUTS ET DE COMPTINES

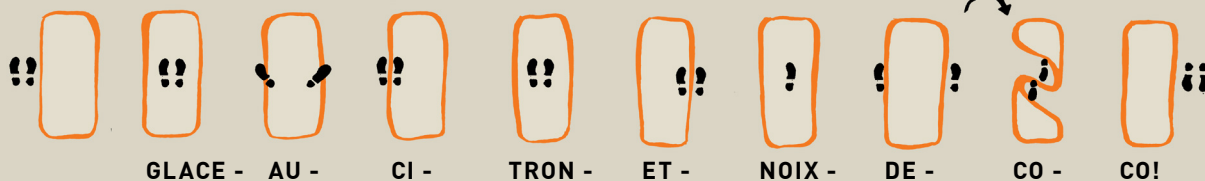
## Oh hisse!



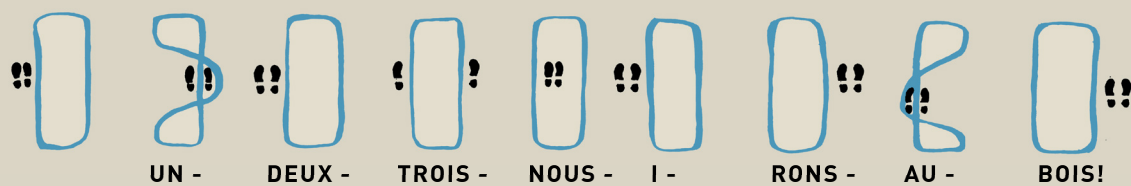
## Permanente



## Crème glacée



## Nous irons au bois



## Sauts en tandem

