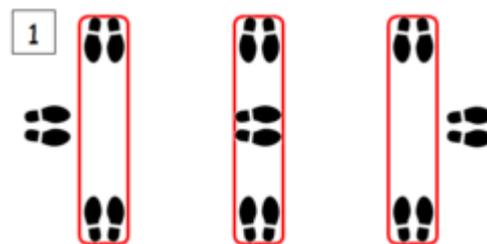


### Au départ

Deux joueurs, debout, face à face tiennent l'élastique au niveau de leurs chevilles. Ils écartent les pieds d'environ 20 cm et reculent jusqu'à ce que l'élastique soit bien tendu. Le troisième joueur se place face à l'élastique et exécute différents sauts.

### Première étape

Sauter pieds joints par-dessus l'élastique sans le toucher et retomber pieds joints au milieu puis de l'autre côté.



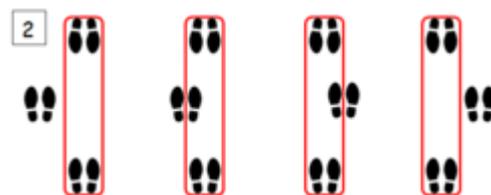
### Deuxième étape

Le sauteur se place de profil par rapport à l'élastique. Il effectue un premier saut pour avoir un pied entre les deux fils et un pied à l'extérieur.

Il effectue un deuxième saut pour placer le pied qui était entre les deux fils à l'extérieur

et l'autre pied à l'intérieur.

Il sort comme il le veut.

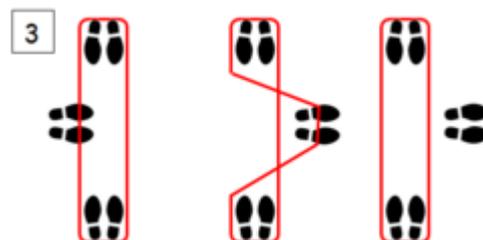


### Troisième étape

Le sauteur place ses pieds joints sous un brin de l'élastique et saute de l'autre côté en emportant le premier brin.

Il perd s'il lâche le premier brin ou s'il emporte ou écrase le second.

Arrivé de l'autre côté, il doit sauter une fois pour libérer l'élastique.



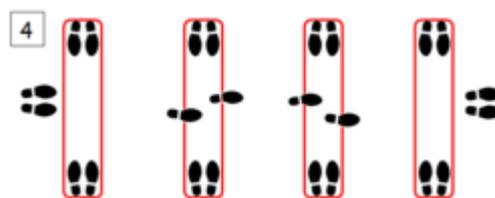
### Quatrième étape

Le sauteur se place face à l'élastique.

Il saute pour placer un pied sur chaque brin de l'élastique.

Il effectue un premier saut pour échanger la position de ses pieds sur les brins.

Il sort les deux pieds joints.



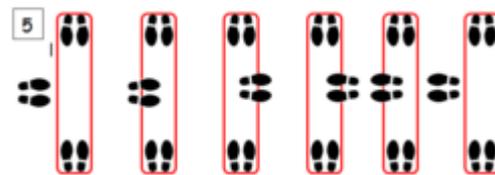
### Cinquième étape

Face à l'élastique, le sauteur écrase le premier brin à pieds joints puis le deuxième.

Il fait un demi-tour.

Il revient sur le premier.

Il sort les deux pieds joints.



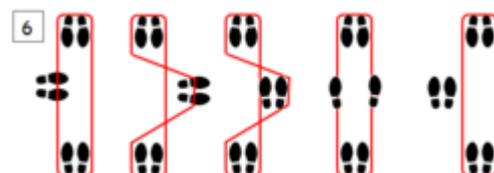
### Sixième étape

Face à l'élastique, le sauteur avance pour placer le premier brin par-dessus ses pieds.

Il saute pieds joints par-dessus l'autre brin de l'élastique.

À ce moment du jeu, les deux brins sont croisés. Le sauteur se replace parallèlement au jeu. Sans décroiser l'élastique, il soulève ses pieds pour écraser les deux brins.

Il saute, l'élastique retrouve sa position initiale et le joueur doit retomber un pied sur chaque brin.



### Septième étape

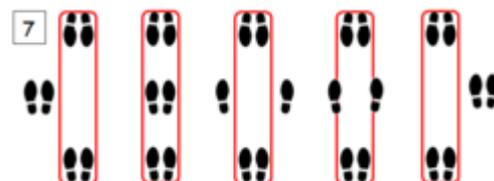
Le sauteur se place de profil par rapport à l'élastique.

Il saute au milieu, pieds joints

Il saute de chaque côté pieds écartés.

Il saute sur les deux élastiques.

Il sort comme il le veut.



Quand le sauteur retrouve sa place dans le jeu, il reprend à l'étape qu'il n'avait pas réussie.

On peut jouer par équipe; chaque joueur de l'équipe exécute l'étape 0 puis chacun réalise l'étape 1.