

Le sport scolaire de l'École publique



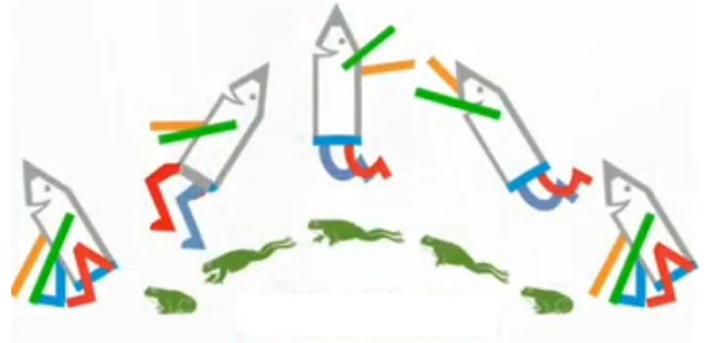
Mon défi à la maison Triple saut de grenouille

Matériels :

Dans la maison ou le jardin:

- 1 mètre, une longue corde ou autre moyen de mesure
- 1 long couloir, une grande terrasse ou un grand jardin

But : Sauter le plus loin possible



Entoure tes réponses.

- As-tu pris du plaisir à tester ce jeu ?



- Combien de temps as-tu « bougé » ?

30'' à 1 min

1 à 2 min

2 à 5 min

5 à 10 min

- Quel effort as-tu fourni?

C'est facile

Ça commence à être dur

C'est dur

C'est très difficile

Descriptif : Placez le mètre le long du couloir. Le point de départ se fait à partir de 0 mètre.

Le défi : On prend la position d'une grenouille, les mains et les pieds serrés. On s'envole et on jaillit vers le haut, les mains bien tendues et on redescend. On enchaîne ce mouvement 3 fois.

Il ne reste plus qu'à prendre la mesure.

Vidéo/photo :

USEP 78

7-9 rue Denis Papin

78190 TRAPPES

Tél : 01 71 64 11 10

Mail : contact@usep78.org

Site internet : yvelines.comite.usep.org

FÉDÉRATION YVELINES

la ligue de
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire