

Sauter comme un "Poilu de 14".

Sais-tu que pendant la guerre de 14/18, les soldats organisaient des rencontres sportives ? Il y avait notamment une compétition de saut en longueur. Seulement la grande différence c'est qu'ils sautaient sans prendre d'élan et donc sans courir avant.

Dans ton jardin.

Tu regardes avec tes parents un endroit dans l'herbe le plus plat possible, sans trous ou obstacles dangereux.

Tu places une marque au sol (un trait de couleur, une ficelle, une latte...) C'est ton point de départ.

Tu t'échauffes bien avant !
En t'accroupissant plusieurs fois
et préparer tes muscles.



CONSIGNES :

Sans élan, tu sautes et tu te réceptionnes sur tes deux pieds (tu n'as pas de tapis, tu peux te faire mal si tu te laisses tomber au sol). Tu places un plot à l'endroit où tu atterris. Tu mesures ton saut depuis le départ. Tu recommences plusieurs fois pour essayer de t'améliorer.

Pour compliquer.

Tu essaies de sauter les yeux fermés et tu te donnes des défis ! Ex :(j'y arrive les yeux fermés à 1m.)

Tu peux remplir ton tableau de performances.

Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Ex : 80cm						

Tu peux faire un tableau aussi pour tes sauts les yeux fermés. Prends le temps de regarder ton tableau pour voir tes progrès.

Maintenant tu peux lancer des défis aux copains .