



Le

COASSS'sauts!



Afin de réaliser ce défi:

- 1 Je m'installe dans un espace libre (couloir, jardin...)
- 2 Je me munis d'un instrument de mesure de longueurs (mètre, règles...)
- 3 Je me positionne accroupi mes **pieds serrés** au sol, ma main droite à droite du pied droit et ma main gauche à gauche du pied gauche.

Déroulement :

Je dois sauter en réalisant une **extension vers le haut et vers l'avant**. Puis **répéter en enchaînant** encore deux fois ce saut.

Je mesure la distance parcourue entre le **point de départ** et le **point d'arrivée** du troisième saut.

Avec l'usep91 Daq ou pas daq !

Trois, deux, un ... sautez !

Variables :

- *augmentez le nombre de saut (4,5...)* ;
- *installez des obstacles (cela favorise l'extension)*.

USEP Essonne

Centre Victor Hugo

10 bis, square Lamartine 91 000 Evry

Tél : 01 64 97 00 15 Tél : 06 80 74 18 99

<https://essonne.comite.usep.org>

Association régie par la loi du 1^{er} juillet 1901

Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré

courriel : usep91@wanadoo.fr

Fédération sportive scolaire de

la ligue de
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire