



Sauts de grenouille



Choisis un espace où tu as de la place et où tu as le droit de sauter :
Un couloir, la cuisine, la terrasse, le jardin ...

Choisis une ligne de départ (une ligne de carrelage, une ficelle...)



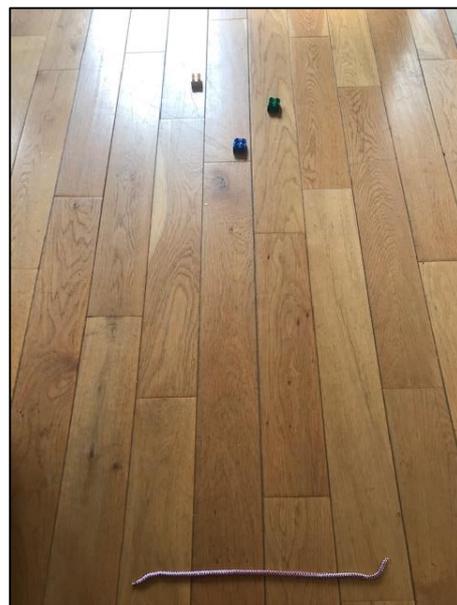
Prépare 3 objets différents



Prends un objet dans ta main et fais 3 sauts de grenouille en partant de
la ligne de départ. Pose l'objet à tes pieds, à l'arrivée, après tes 3 sauts.

Recommence avec les 2 autres objets en essayant de sauter le plus loin
possible !

Ensuite tu peux dire quel objet est le
plus loin de la ligne de départ, celui qui
est le plus près ...



Tu peux recommencer en faisant : des grands pas, des pas de souris, des sauts sur un pied ..., ou en faisant 4
ou 5 sauts ...

Source : GDT EPS Aube

Document CPD 54 MAJ mars 2021