



L'Acord'athlon !



Afin de réaliser ce défi:

- 1 Je trouve ou fabrique une corde (paires de lacets...)



- 2 Je choisis ou j'organise un espace libre autour de moi.
- 3 Je **compte** à chaque fois que je passe au-dessus de la corde.

Déroulement :

Je dois répéter un maximum de saut au cours des trente secondes.

Avec l'usep91 Daq ou pas daq !

Trois, deux, un ... sautez !

Variables :

- *taille de la corde ;*
- *modalités du saut (pieds joints, à cloche-pied droit, à cloche-pied gauche,...) ;*
- *La corde peut être tenue par deux autres membres de ma famille.*

USEP Essonne

Centre Victor Hugo

10 bis, square Lamartine 91 000 Evry

Tél : 01 64 97 00 15 - 06 80 74 18 99

courriel : usep91@wanadoo.fr

www.essonne.comite.usep.org

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

Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré

Fédération sportive scolaire de

la ligue de
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire