

SÉANCE SAUTER

 Kalenji

CADRE DU JEU

Sauter le plus loin possible en prenant une zone d'élan.
1 bouchon est égal à un point.
L'enfant devra additionner le nombre de points qu'il a gagné à la fin de toutes les séries. L'enfant qui a le plus de points a remporté la séance.

TEMPS DE JEU

30 minutes

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

2,70€

Cône extra-souple 18cm
Réf. 5006655 | jaune ou rouge |



3,90€

Cône percé 35cm
Réf. 5007573 | jaune |



3,40€

Jalon pvc 180cm
Réf. 6006608 | jaune |



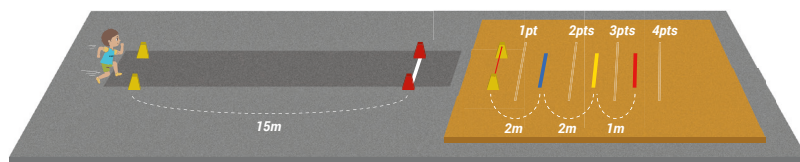
15€

Lot de 10 lattes pvc
Réf. 703732



+ Des bouchons de bouteille

DÉROULEMENT DE LA SÉANCE



SUR LE TERRAIN

L'enfant se place au départ de la zone d'élan.
Au signal l'enfant devra réaliser 3 séries de sauts. Pour se faire il devra parcourir la zone d'élan le plus vite possible jusqu'à atteindre la zone d'impulsion.
L'enfant devra ensuite s'élancer le plus loin possible afin de remporter le plus de points.



**Séance développée
par Christophe Cheval**
Entraîneur du club d'Athlétisme
de Perpignan

DECATHLON PRO

Retrouvez tous nos **conseils**
et **séances d'animation**
dans notre espace dédié sur
DECATHLONPRO.FR



PRÊTS À TESTER LA SÉANCE ? À VOUS DE JOUER !