

La Corde à sauter (individuel)

But : Etre capable de réaliser 3 défis

1^{er} défi : sauter pieds joints avec rebond 10 fois

2^{ème} défi : sauter pieds joints 10 rebonds enchainés

3^{ème} défi : sauter à cloche-pieds 10 fois gauche et droite

