



SCOLA-JUMP 2024

Prénom		NOM	
École	La PIE	Classe	ULIS (Ballestra)

ATELIER 7-A

CHALLENGE DES 20 SAUTS

Nombre de sauts réalisés avec mes partenaires à chaque manche

MANCHE 1	MANCHE 2	MANCHE 3	MANCHE 4	MANCHE 5

ATELIER 1-A

VITESSE

Nombre de sauts réalisés en 30 secondes

1er essai	2e essai	3e essai

MARATHON SAUTS SIMPLES

Temps pendant lequel j'ai réussi à sauter sans m'arrêter (maximum 5 minutes)

1er essai	2e essai
..... minutes secondes minutes secondes

ATELIER 4-A

TOURNER ET SAUTER À DEUX

Nombre de sauts réalisés à deux dans la corde à chaque essai

1er essai	2e essai	3e essai	4e essai

ATELIER 2-A

MARATHON SUR UN PIED

Nombre de sauts réalisés en 30 secondes

1er essai	2e essai	3e essai

MARATHON CROISÉS-DÉCROISÉS

Temps pendant lequel j'ai réussi à sauter sans m'arrêter (maximum 5 minutes)

1er essai	2e essai
..... minutes secondes minutes secondes

ATELIER 6-A
ENTRÉES-SORTIES 2 CORDES
 Ce que j'ai réussi à réaliser

Quand j'étais SAUTEUR ou SAUTEUSE, j'ai réussi à

entrer dans les cordes.

sauter entre les cordes.

sortir des cordes.

Quand j'étais TOURNEUR ou TOURNEUSE, j'ai réussi à

faire tourner les cordes avec mon/ma partenaire.

ATELIER 3-A
MARATHON CROISÉS DEVANT

Temps pendant lequel j'ai réussi à sauter en croisant les mains devant sans m'arrêter (maximum 5 minutes)

1er essai

2e essai

..... minutes secondes

..... minutes secondes

MARATHON SAUTS EN ARRIÈRE

Temps pendant lequel j'ai réussi à sauter en arrière sans m'arrêter (maximum 5 minutes)

1er essai

2e essai

..... minutes secondes

..... minutes secondes

ATELIER 5-A
TRAVELER À DEUX

Nombre de sauts réalisés à deux dans la corde à chaque essai

1er essai

2e essai

3e essai

4e essai

