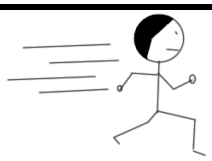
NOM : _____ GROUPE : _____

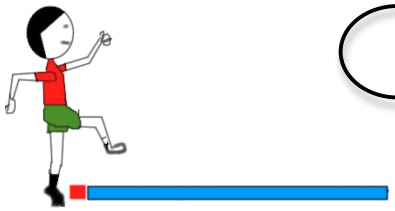
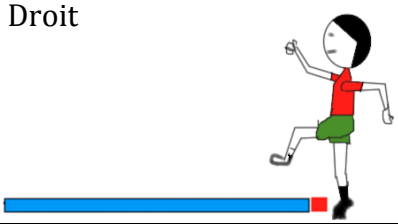
Mes choix d'action

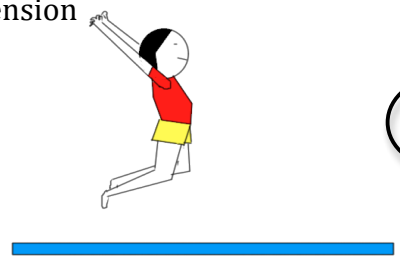
SAUT EN LONGUEUR

FICHE DE L'ÉLÈVE

MA COURSE	Réservé à l'enseignant
Distance aléatoire ◯ Pas comptés ◯	

MA VITESSE	Réservé à l'enseignant
Maximale  ◯ Optimale ◯	

MON PIED D'APPEL	Réservé à l'enseignant
Gauche  ◯ Droit  ◯	

MON TYPE DE FRANCHISSEMENT	Réservé à l'enseignant
L'extension  ◯ Le ciseau ◯	

MA RÉCEPTION	Réservé à l'enseignant
Sur 2 pieds ◯	

Document fait par Stéphanie Abrego, enseignante en EPS - CSPI

AVANT MON SAUT FINAL…

MES ESSAIS		MON DÉFI!
ESSAI #1	**ZONE 1 ❒ de _____ à _____** **ZONE 2 ❒ de _____ à _____** **ZONE 3 ❒ de _____ à _____** **ZONE 4 ❒ de _____ à _____** **ZONE 5 ❒ de _____ à _____** **ZONE 6 ❒ de _____ à _____** **ZONE 7 ❒ de _____ à _____** **ZONE 8 ❒ de _____ à _____**	**Mon défi lors de mon saut final sera d'atteindre la zone :** **1 ❒ 5 ❒** **2 ❒ 6 ❒** **3 ❒ 7 ❒** **4 ❒ 8 ❒** **→Je choisis un défi réaliste!**
ESSAI #2	**ZONE 1 ❒ 2 ❒ 3 ❒ 4 ❒** **5 ❒ 6 ❒ 7 ❒ 8 ❒**	
ESSAI #3	**ZONE 1 ❒ 2 ❒ 3 ❒ 4 ❒** **5 ❒ 6 ❒ 7 ❒ 8 ❒**	

APRÈS MON SAUT FINAL… Mon résultat : _____

MON AUTO-ÉVALUATION

Lors de mon saut final… (fais un X dans la case appropriée)

	J'ai réussi facilement ☺	J'ai eu quelques difficultés 😐	J'ai eu de grandes difficultés ☹
Ma course			
Ma vitesse			
Mon pied d'appel			
Suspension			
Réception			

Quelle est ma force dans le saut en longueur? _____

Qu'est ce que je devrais améliorer la prochaine fois que je travaillerai le saut en longueur?

_____