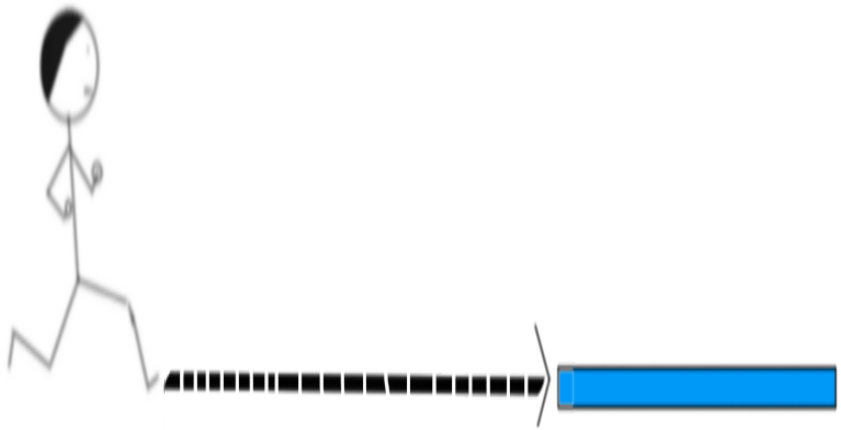
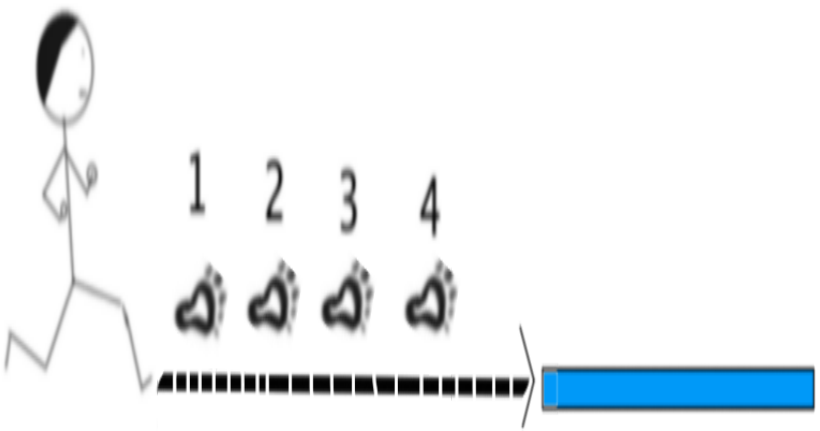
SAUT EN LONGUEUR

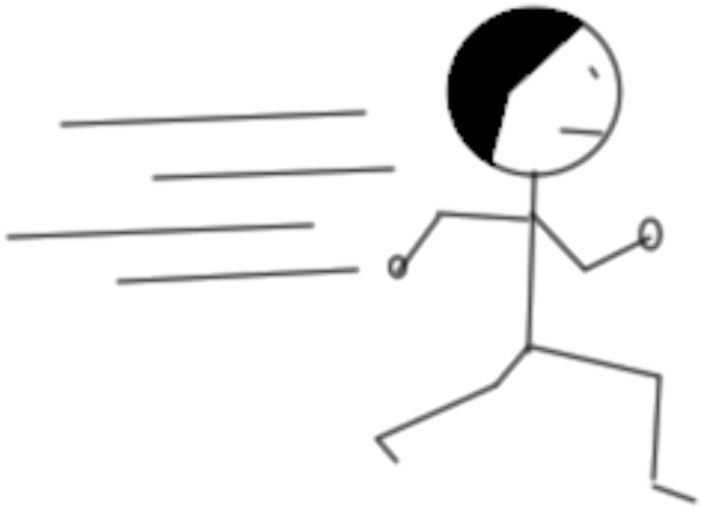
- MA COURSE -

Distance aléatoire	Pas comptés
	

Document fait par Stéphanie Abrego, enseignante en EPS - CSPI

SAUT EN LONGUEUR

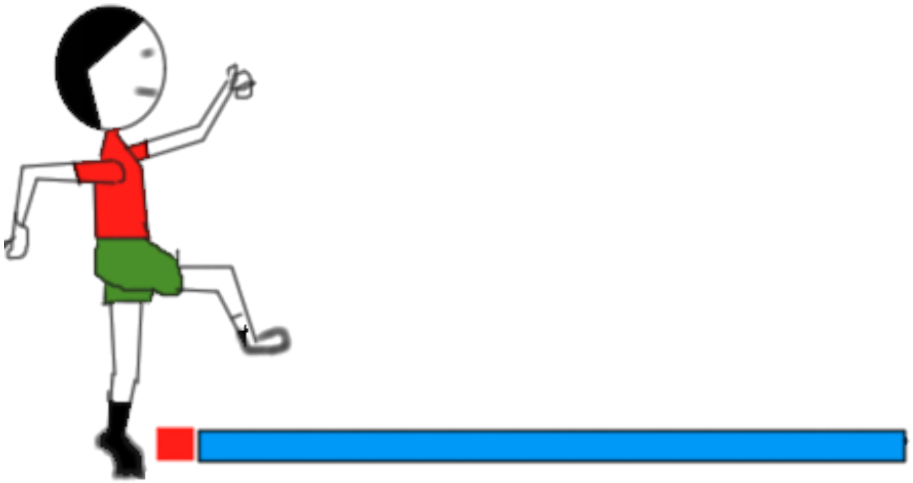
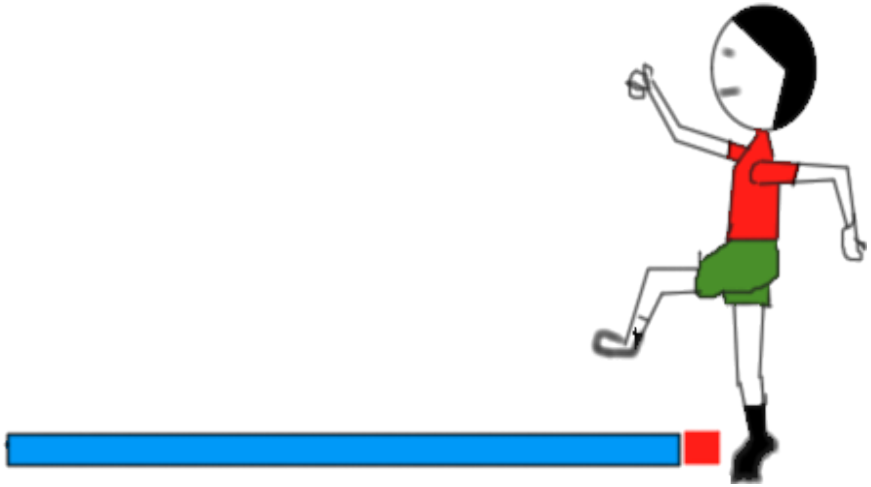
- MA VITESSE -

Maximale	Optimale
	

Document fait par Stéphanie Abrego, enseignante en EPS - CSPI

SAUT EN LONGUEUR

- MON PIED D'APPEL -

Gauche	Droit
	

Document fait par Stéphanie Abrego, enseignante en EPS - CSPI

SAUT EN LONGUEUR

- MON TYPE DE FRANCHISSEMENT -

L'extension	Le ciseau

Document fait par Stéphanie Abrego, enseignante en EPS - CSPI

SAUT EN LONGUEUR

- MA RÉCEPTION -

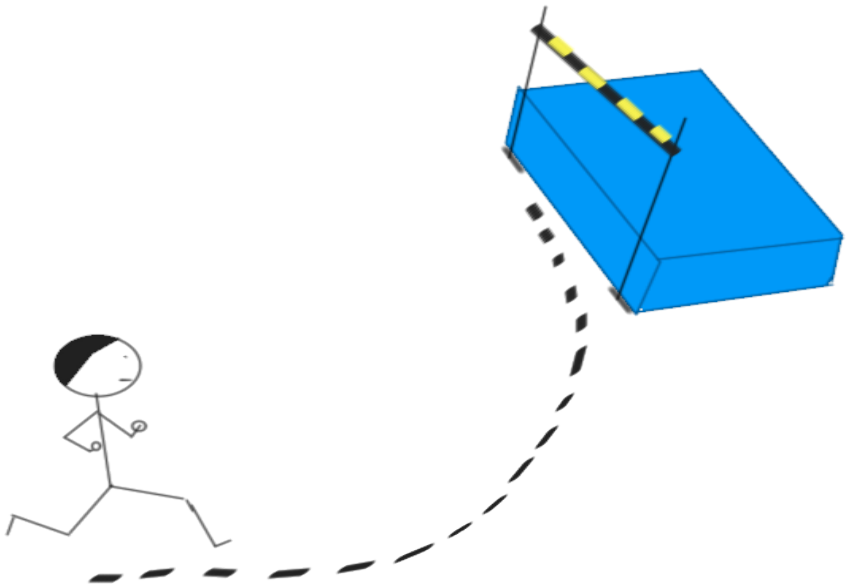
Sur deux pieds

Document fait par Stéphanie Abrego, enseignante en EPS - CSPI

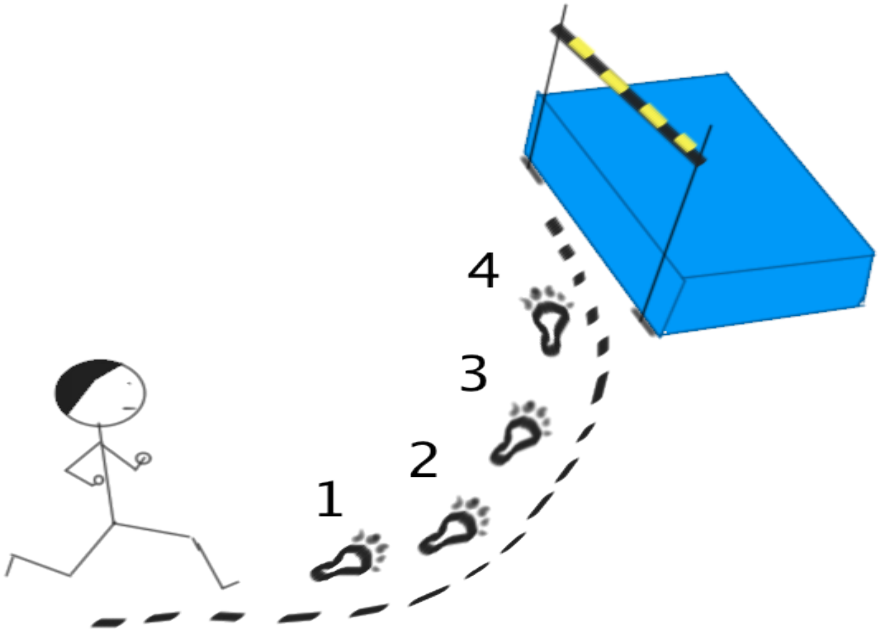
SAUT EN HAUTEUR

- MA COURSE -

Trajectoire en « J »



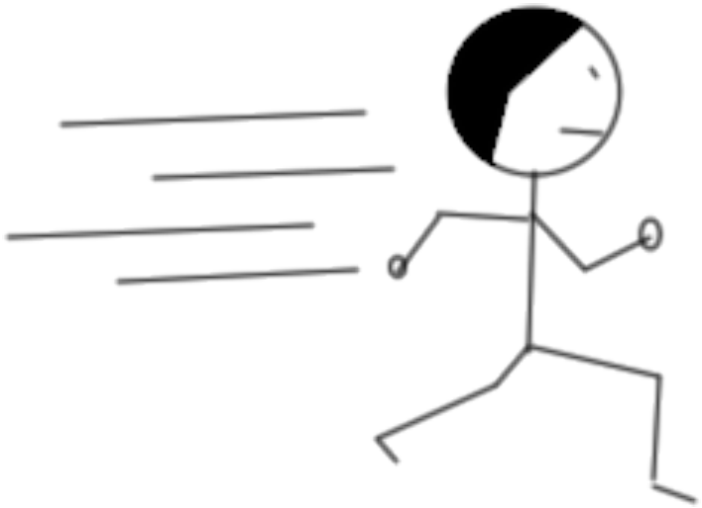
Trajectoire en » J » - Pas comptés



Document fait par Stéphanie Abrego, enseignante en EPS - CSPI

SAUT EN HAUTEUR

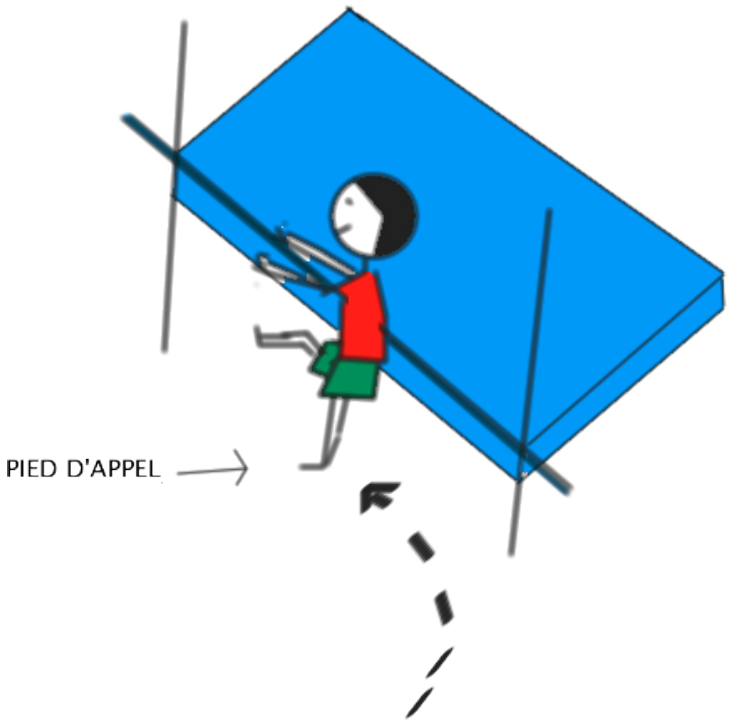
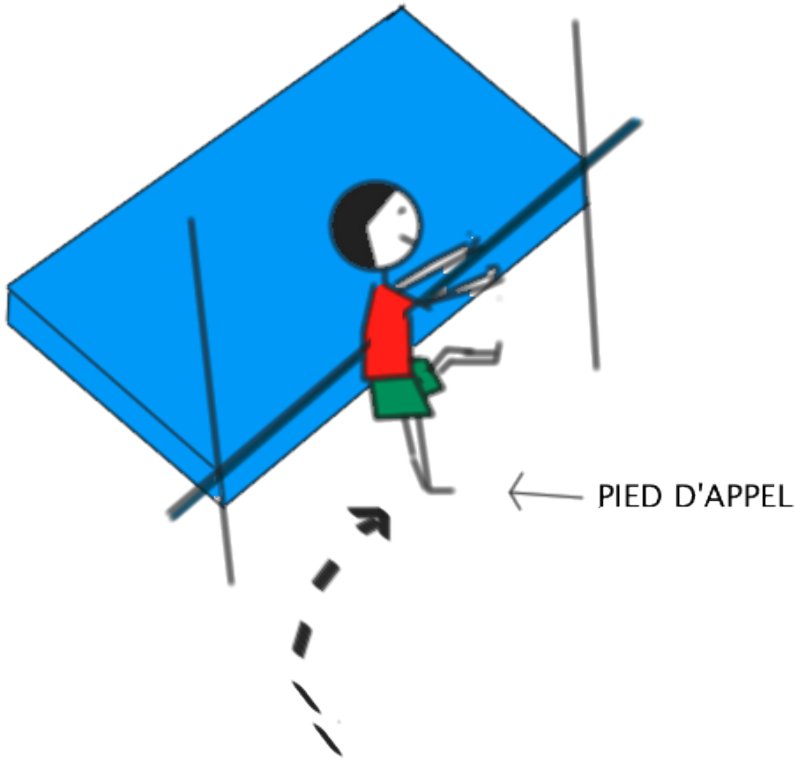
- MA VITESSE -

Maximale	Optimale
	

Document fait par Stéphanie Abrego, enseignante en EPS - CSPI

SAUT EN HAUTEUR

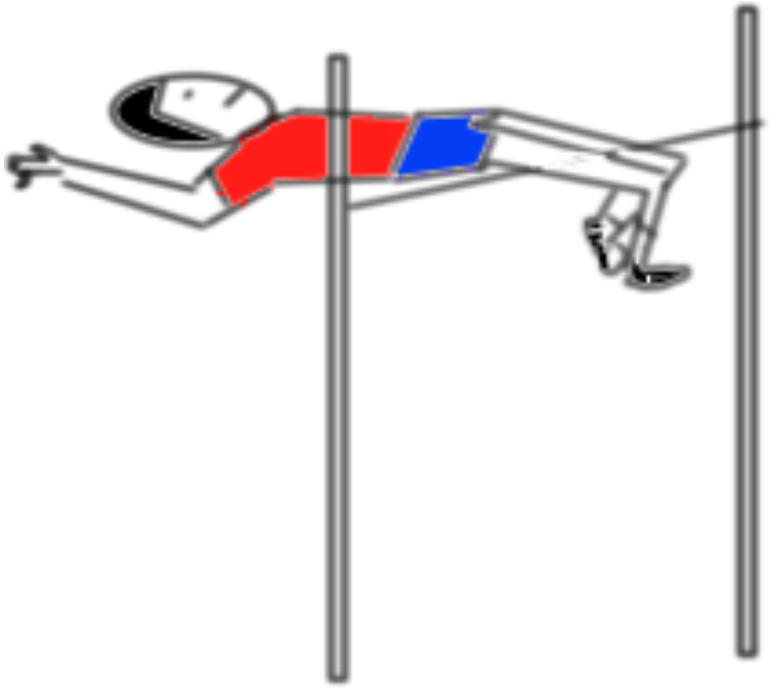
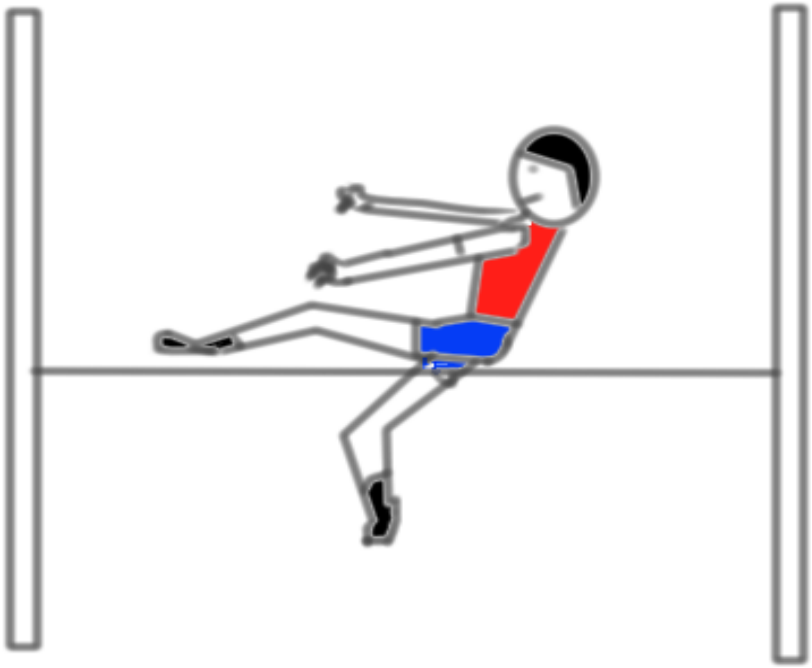
- MON PIED D'APPEL -

Gauche	Droit
	

Document fait par Stéphanie Abrego, enseignante en EPS - CSPI

SAUT EN HAUTEUR

- MON TYPE DE FRANCHISSEMENT -

Dorsal	Ciseaux
	

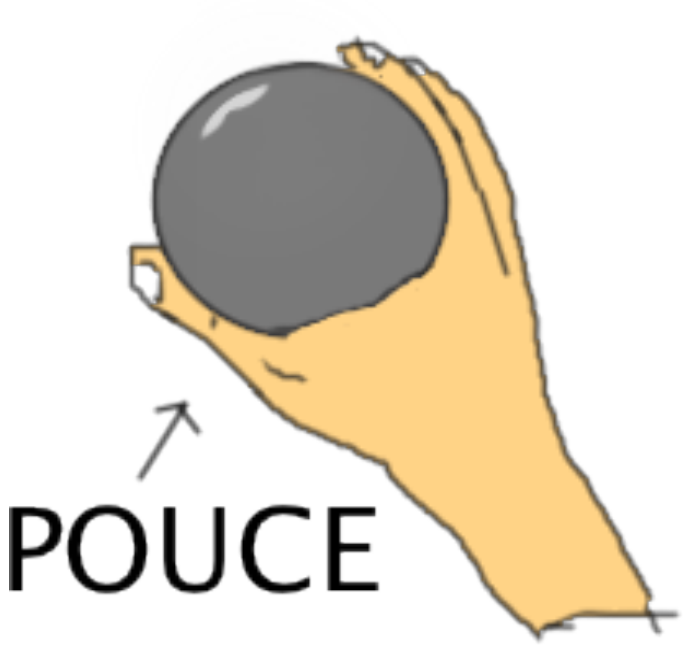
Document fait par Stéphanie Abrego, enseignante en EPS - CSPI

LANCER DU POIDS

- MA PRISE -

La tenue du poids :

- Le pouce soutient le poids.
- Le poids se positionne aux premières phalanges.
- Les doigts sont légèrement écartés.



Document fait par Stéphanie Abrego, enseignante en EPS - CSPI

LANCER DU POIDS

- MA TECHNIQUE -

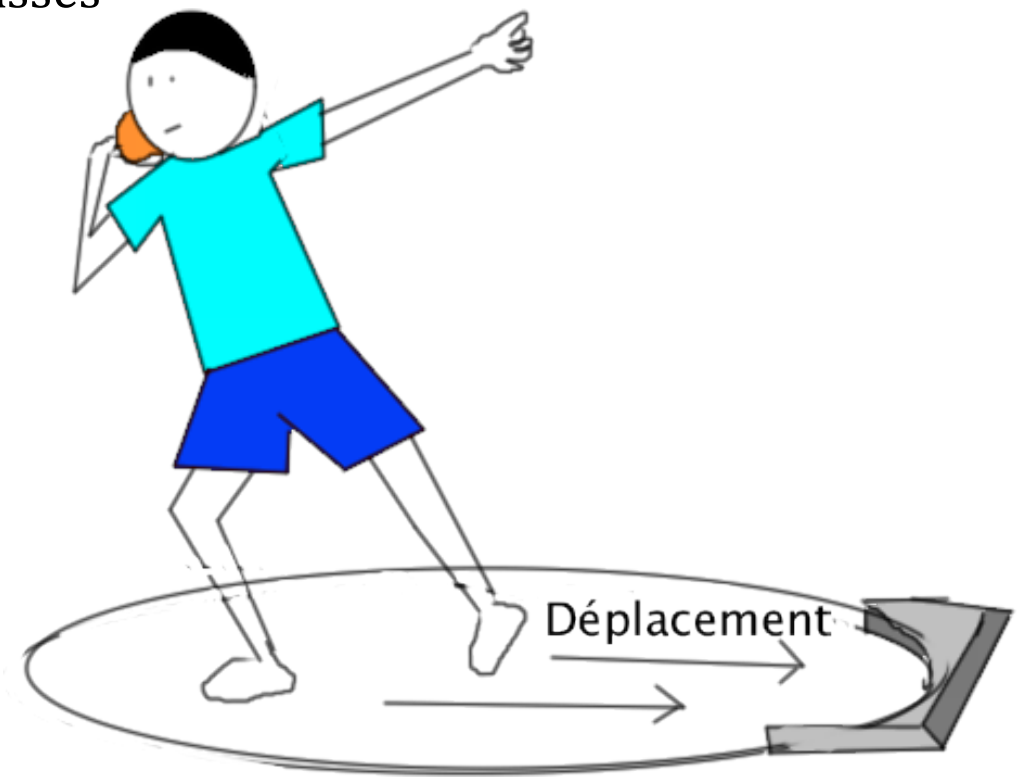
De côté

Document fait par Stéphanie Abrego, enseignante en EPS - CSPI

LANCER DU POIDS

- MA TECHNIQUE -

De côté avec pas chassés

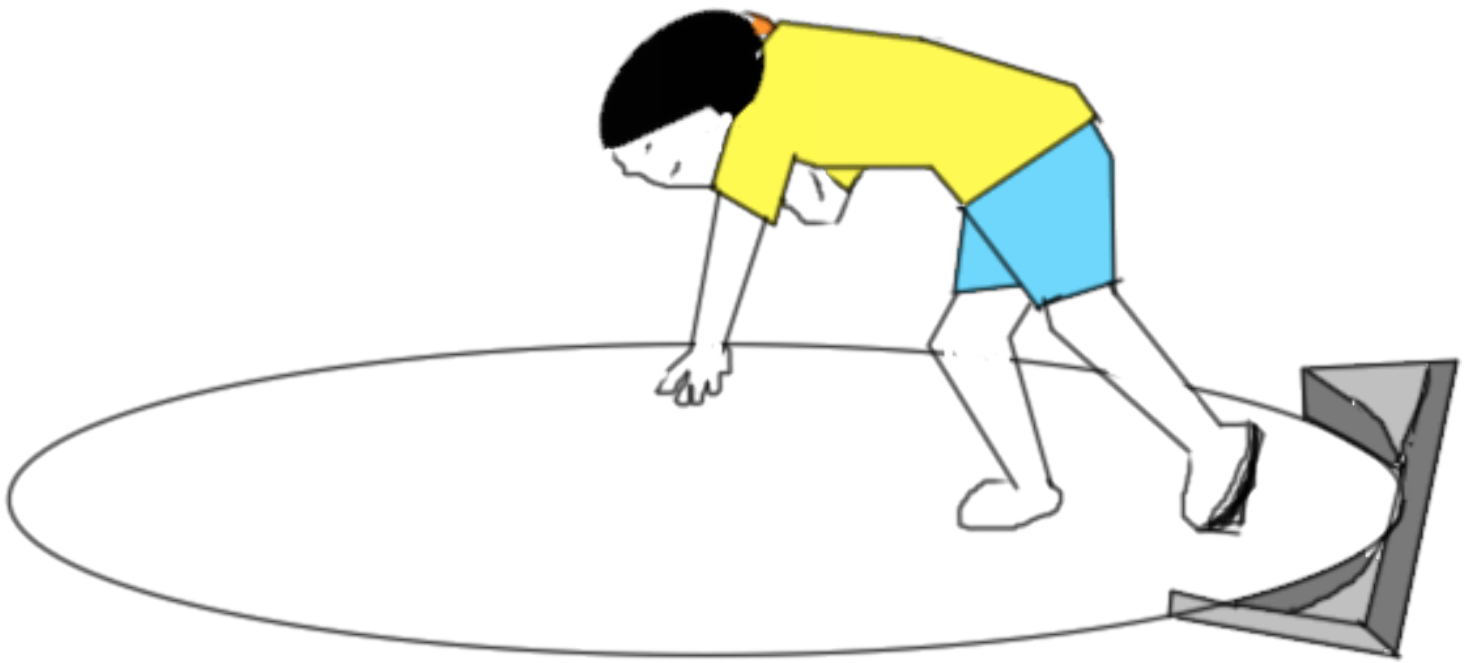


Document fait par Stéphanie Abrego, enseignante en EPS - CSPI

LANCER DU POIDS

- MA TECHNIQUE -

O’Brien sans élan

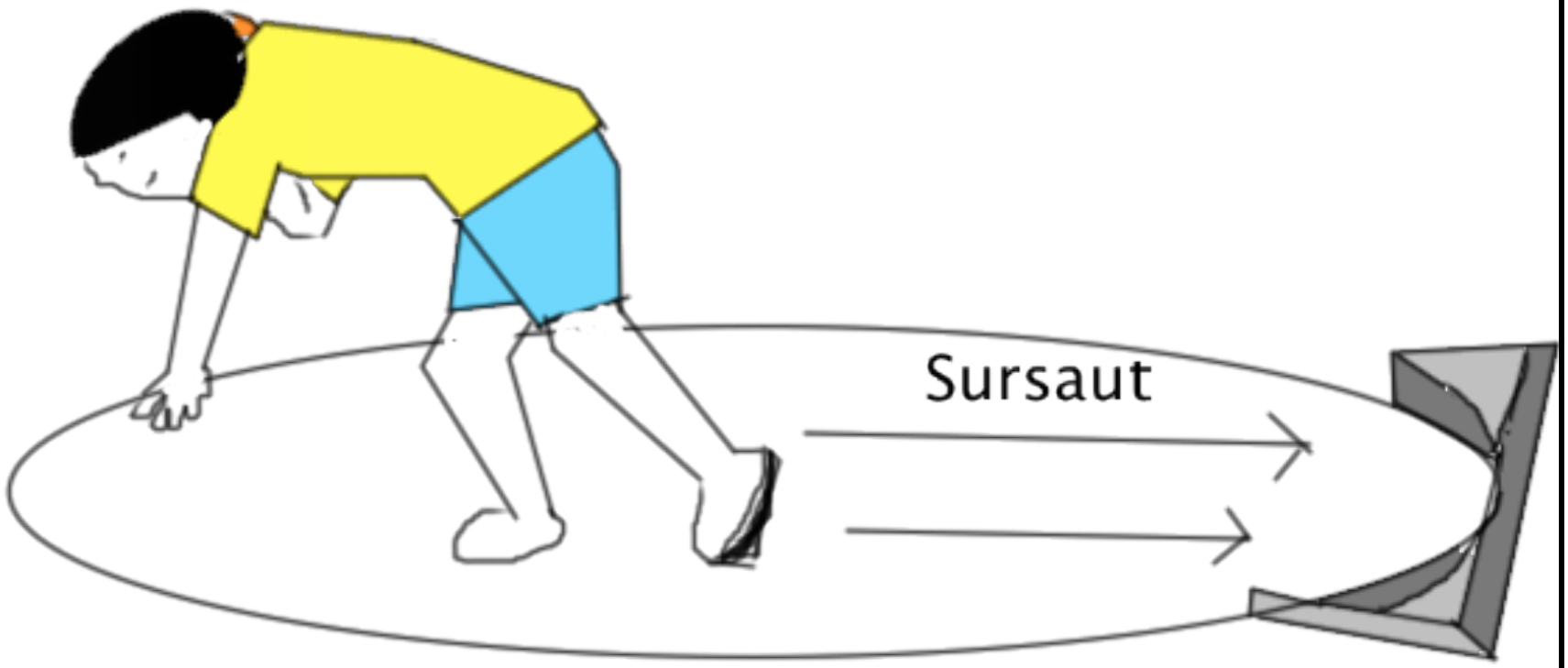


Document fait par Stéphanie Abrego, enseignante en EPS - CSPI

LANCER DU POIDS

- MA TECHNIQUE -

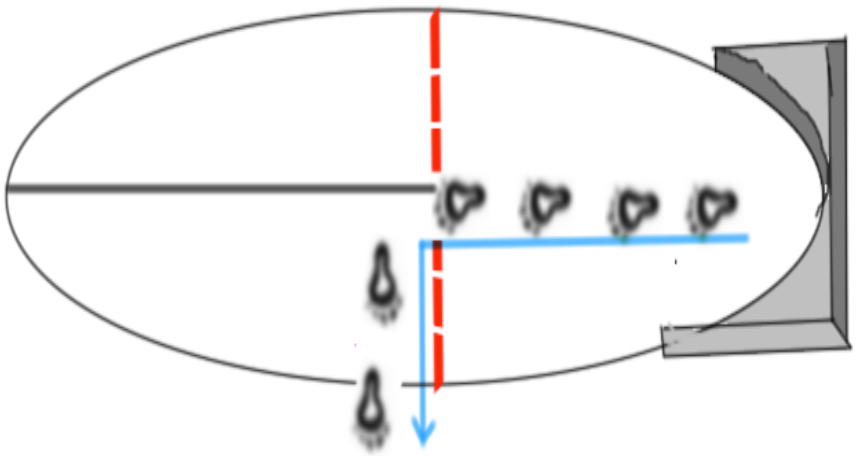
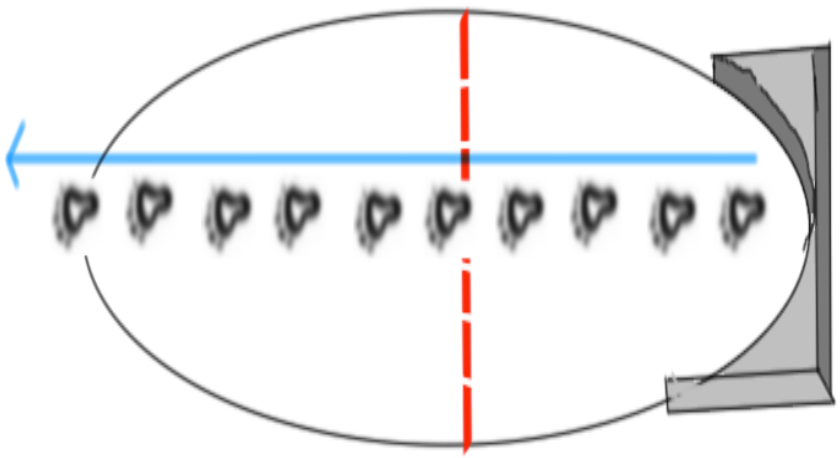
O’Brien avec élan



Document fait par Stéphanie Abrego, enseignante en EPS - CSPI

LANCER DU POIDS

- MA SORTIE -

Demi-cercle (de côté)	Demi-cercle (arrière)
	

Document fait par Stéphanie Abrego, enseignante en EPS - CSPI