

# AU SON DE LA CLOCHE... SAUTE!



**Action Schools! BC**  
Pour un style de vie sain

### Ski à bosses

**Position de départ :**  
Debout, pieds joints

**Mouvement :** Sauter d'un côté à l'autre • Lever les bras • Réception au sol, les pieds joints • Réception au sol, les genoux fléchis

### Saut de motocross

**Position de départ :** Debout, pieds écartés à la largeur des épaules et genoux fléchis

**Mouvement :** Sauter en l'air • Balancer les bras haut devant • Réception au sol sur les deux pieds, les genoux fléchis et les bras devant comme pour s'asseoir sur une moto • Sauter sur place!

### Triathlète talentueux

**Position de départ :**  
Debout, pieds écartés à la largeur des épaules

**Mouvement :** Sauter d'un côté à l'autre, pleine énergie • Ramener les jambes vers l'arrière • Balancer les bras comme pour le patin à roues alignées

### Singe sauteur

**Position de départ :**  
Debout, les pieds ensemble

**Mouvement :** Sauter haut dans les airs, les genoux ensemble, en position groupée • Lever les bras vers le haut • Fléchir les genoux à la réception au sol • Ne pas se déplacer vers l'avant

### Genoux géniaux

**Position de départ :**  
Debout, pieds écartés à la largeur des épaules

**Mouvement :** Sauter d'une jambe à l'autre • Lever les genoux haut dans les airs • Déplacer de l'air!

### Lézard leste

**Position de départ :** Debout, un pied devant l'autre, en position de fente vers l'avant, genoux fléchis

**Mouvement :** Sauter haut dans les airs en position groupée • Balancer les bras vers le haut • Fléchir les genoux à la réception au sol, le pied opposé en position de fente vers l'avant • Ne pas se déplacer vers l'avant

