



## DAILY ROUTINES

### Sauts à la corde – Le challenge de la semaine avec Rosa et Ruedi



Chaque jour 10 minutes



Matériel: Corde à sauter



Vidéo: [Sauts à la corde avec Rosa et Ruedi](#)  
Fiche de travail: [Challenge de la semaine](#)



Ruedi a décidé d'entraîner ses mollets un peu trop raides en sautant tous les jours à la corde pendant 10 minutes. Veux-tu l'accompagner dans son défi? Rosa et Ruedi te montrent plein de trucs et astuces dans leur vidéo. Quel niveau atteins-tu?

