

## Pour les enfants – Athlétisme: Leçon 18 «De sauter loin au saut en longueur»

Au cours de cette leçon, les enfants travaillent la rythmisation précis pour la préparation de l'appel, ainsi que l'extension complète.



[J+S-Kids – Athlétisme: Leçon 18 «De sauter loin au saut en longueur» \(pdf\)](#)

---

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**