Défi sport d’Eloïse :

En défi sport, Eloise propose un exercice d'extérieur d'après un exercice qu'elle fait souvent en badminton .

Il s'agit d'une échelle, faite de planches, à partir de laquelle on fait plusieurs passages:

1) on saute à pieds joints entre chaque planche

2) on saute à cloche-pieds: sur le pied droit puis sur le pied gauche

3) on saute 2 fois à pieds joints puis on recule d'une "case" , on ressaute à pieds joints 2 fois et on recule d'une case, etc