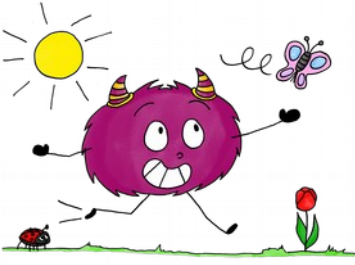


Défi école



Fabrique ta corde à sauter

Tu peux nous envoyer la photo du résultat.



Tu auras besoin :

- de 2 ou 3 vieux tee-shirts inutilisés (même tâchés ou troués)
- de ciseaux

Voilà comment faire :

1. Découpe le tee-shirt pour faire de grands cercles fermés.
2. Étire les cercles.
3. Pose-les par groupes de 3.
4. Fais un nœud pour regrouper les 3, puis fais une tresse.



5. Prolonge chaque bout avec un autre cercle de tee-shirt pour obtenir la longueur idéale.

Pour une corde à la bonne taille, mets un pied au milieu de la corde, et tu dois pouvoir lever les bouts jusqu'à tes épaules.



6. Pour terminer la corde, il suffit de faire un nœud.
Il est possible de couper les bouts s'ils sont trop longs.



**Tu n'as plus qu'à t'entraîner à sauter !
Si tu reviens à l'école, tu peux l'amener pour la récré.**