

Module «Corde+»

Principe

«l'école bouge» est un programme national de l'Office fédéral du sport OFSPO visant à promouvoir l'activité physique quotidienne à l'école: les établissements scolaires et les classes qui participent s'engagent à bouger au moins 20 minutes par jour.

Le module «Corde+» se prête bien aux pauses actives en classe, aux exercices à faire chez soi et au jeu durant la récréation et les loisirs. Les classes reçoivent une corde à sauter par élève et des idées d'utilisation simples et amusantes sous la forme de ce jeu de cartes.

Les cartes sont imprimées recto verso avec, d'un côté, des exercices à réaliser en classe et, de l'autre, des activités à faire à l'extérieur.

Les exercices signalés par une étoile (★) présentent certaines difficultés. Mais avec un peu d'entraînement, les enfants devraient réussir à les maîtriser!

Alors, prêts pour une séquence d'exercices ludiques? Amusez-vous bien avec «l'école bouge»!

Pour de plus amples informations et des idées concrètes d'activités physiques au quotidien, consultez www.ecolebouge.ch



Degré supérieur/Adultes

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO

Rédaction: Reto Balmer, Ivera Berger, Stefan Wyss

Traduction: Evelyne Carrel

Dessins: Lucas Zbinden

Conception graphique: Médias didactiques HEFSM

Edition: 2014



Sources mixtes

Grande de produits provenant de forêts bien gérées et d'autres sources contrôlées
www.fsc.org Cert no. SCS-COC-100235
© 1996 Forest Stewardship Council



EDK | CDIP | CDPE | CDEP |

Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren
Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique
Confederazione Svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione
Confederaziun svizra dals directurs chantunals da l'educaziun publica

SPORT
HEART



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Améliorer l'endurance

Comme des serpents

Activités pour l'intérieur



Préparez un parcours dans la classe avec vos cordes. Suivez les cordes en courant sans les toucher.

Variantes

- Essaie de faire de même en croisant les jambes.
- Essaie d'effectuer le parcours à reculons, toujours sans toucher les cordes.
- Essaie d'effectuer le parcours les yeux fermés, en tâtonnant avec le pied pour trouver ton chemin.

Exercice à faire chez soi: pose ta corde par terre quelque part dans ta chambre. Va jusqu'à la porte, tourne 5 fois sur toi-même et essaie de retrouver ta corde les yeux fermés.



Module «Corde+»

Degré supérieur
Adultes

www.ecolebouge.ch

Améliorer l'endurance

Sauts à gogo

Activités pour l'extérieur

Pour tous les exercices, essaie de sauter en rythme en décollant à peine les pieds du sol. Combien de variantes différentes réussiras-tu à réaliser en t'entraînant?

Variantes

- Essaie d'enchaîner différents sauts de manière à composer une suite que tu pourras répéter à volonté.
- Essaie de sauter en récitant des séries de chiffres. Arriveras-tu à sauter en comptant à l'envers? Compte dans toutes les langues que tu connais.

Exercice à faire chez soi: invente une suite de sauts complètement folle que tu présenteras à tes camarades.



Module «Corde+»

Degré supérieur
Adultes

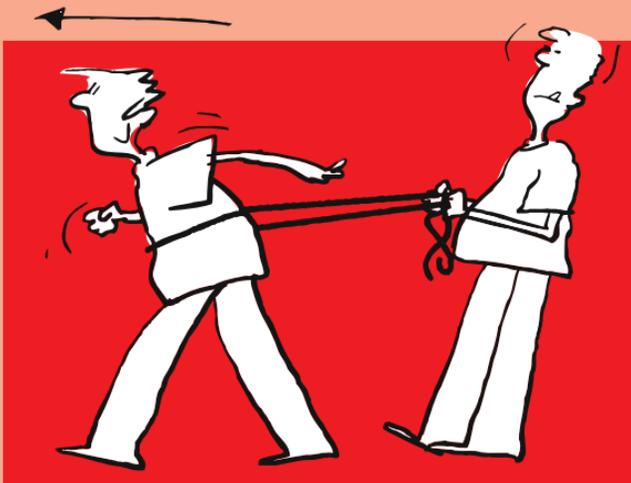


www.ecolebouge.ch

Améliorer l'endurance

Le cheval et son cavalier

Activités pour l'intérieur



Par deux: le cavalier passe la corde autour de la taille du cheval. En tenant les rênes (les deux bouts de la corde), il se laisse tirer à travers la salle. Astuce: c'est plus facile sans chaussures!

Variantes

- Le cheval a les yeux fermés; le cavalier guide sa monture aveugle à travers la salle.
- On inverse les rôles: le chien d'aveugle guide lentement son maître à travers la salle.

Astuce: avec de vieux bouts de tapis, on glisse très bien à travers la salle!



Module «Corde+»

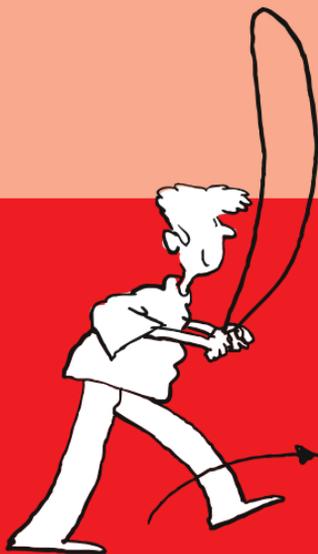
Degré supérieur Adultes

www.ecolebouge.ch

Améliorer l'endurance

Sauts de géant

Activités pour l'extérieur



Essaie de sauter à la corde en courant. Pour cela, tu dois faire un grand pas tous les deux tours de corde.

Variantes

- Arrivez-vous à avancer en sautant côte à côte en rythme?
- Echangez-vous une extrémité de la corde et essayez d'avancer en sautant en même temps. ★
- Saut-bavardage: avancez en sautant côte à côte sans cesser de discuter. Astuce: définissez le parcours à effectuer avant le départ.



Module «Corde+»

Degré supérieur
Adultes

www.ecolebouge.ch

Améliorer l'endurance

Par-dessus la ligne

Activités pour l'intérieur



Pose ta corde droite sur le sol. Saute 10 fois par-dessus cette ligne, puis place la corde autrement et effectue à nouveau 10 sauts!

Variantes

- Après 10 sauts, saute par-dessus la corde d'un camarade.
- Saute sur une seule jambe.



Module «Corde+»

Degré supérieur
Adultes

www.ecolebouge.ch

Améliorer l'endurance

Chasse aux records

Activités pour l'extérieur



Par deux, essayez de sauter l'un derrière l'autre avec une seule corde. Quelle paire réalisera le meilleur score?

Variante: Sauts en cercle: formez un cercle de 9 personnes au minimum. Echangez une extrémité de votre corde avec votre voisin et essayez de sauter tous ensemble en même temps. ☆



Module «Corde+»

**Degré supérieur
Adultes**

www.ecolebouge.ch

Améliorer l'endurance

Dessus dessous

Activités pour l'intérieur



Tous les élèves se placent face à face de manière à former un couloir étroit (une corde pour deux). Avec sa corde, chaque paire forme un obstacle à franchir ou un pont sous lequel se glisser. La paire placée à la fin du groupe effectue le parcours et se poste en tête pour former un nouvel obstacle.

Variantes

- Inventez un parcours original: slalom entre les cordes tendues de biais ou à la verticale, etc.
- Chaque paire prend deux cordes au lieu d'une pour transformer le parcours en une véritable jungle!



Module «Corde+»

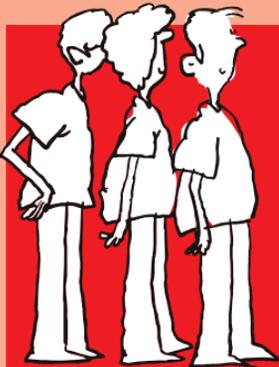
Degré supérieur
Adultes

www.ecolebouge.ch

Améliorer l'endurance

Estafettes

Activités pour l'extérieur



Formez des équipes de 4 à 5 coureurs et placez-vous en colonne derrière une ligne. Le premier relayeur court jusqu'à la marque, revient et tape dans la main du suivant, qui sprinte jusqu'à la marque, et ainsi de suite.

Variante: Variantes avec la corde: courir jusqu'à la marque, sauter à la corde 10 fois, puis revenir; nouer la corde en cercle et passer à travers; courir avec la corde, etc.



Module «Corde+»

**Degré supérieur
Adultes**

www.ecolebouge.ch

Entretenir la souplesse

Tête la première

Activités pour l'intérieur

Assieds-toi sur une chaise, écarte-toi du pupitre et plie ta corde en quatre. En la tenant par les deux bouts, penche-toi en avant jusqu'à ce que la corde touche tes orteils. Redresse-toi en levant les bras vers le ciel. Répète cet exercice 10 fois.

Variantes

- Fais passer tes bras derrière ton dos par-dessus la tête jusqu'à la chaise et retour.
- Fais le même exercice debout, comme si tu sautais à la corde au ralenti. Plie la corde 2 fois, puis 3, 4, 5 fois... Jusqu'où réussiras-tu à aller?

Exercice à faire chez soi: fais tous les exercices pour entretenir la souplesse à la maison (une minute par exercice). Astuce: avec de la musique douce, c'est encore mieux!



Module «Corde+»

Degré supérieur
Adultes



www.ecolebouge.ch

Entretenir la souplesse

Momie

Activités pour l'extérieur



Pose un pied sur une extrémité de la corde. Prends l'autre bout dans la main et tourne sur toi-même pour enrouler et dérouler la corde autour de toi. Répète l'exercice 10 fois.

Variantes

- Fais le même exercice avec ta «mauvaise» main.
- Par deux: attachez deux cordes ensemble et réalisez l'exercice avec la double longueur de corde. Combien de tours de corde ferez-vous? Attention: cet exercice demande beaucoup de place! ☆



Module «Corde+»

**Degré supérieur
Adultes**

www.ecolebouge.ch

Entretenir la souplesse

Révérence

Activités pour l'intérieur

Jambes croisées, place-toi debout sur une extrémité de la corde. Tiens l'autre bout devant ta tête. Incline lentement le torse en avant en enroulant la corde comme une pelote de laine.

Variante: Déroule la corde en te redressant lentement. Fais attention à la garder bien tendue!



Module «Corde+»

Degré supérieur
Adultes



www.ecolebouge.ch

Entretenir la souplesse

Essuie-glace

Activités pour l'extérieur



Allonge-toi sur le dos et tends une jambe en l'air. Passe la corde tendue sous ton pied sans plier la jambe, puis descends lentement celle-ci vers la droite, puis vers la gauche.

Variantes

- Changement de côté. Effectue l'exercice avec l'autre jambe.
- Assis par terre, jambes tendues, passe la corde sous un pied en la tenant très courte et bascule en arrière sur le dos. Tire la jambe tendue en direction de ton visage et compte jusqu'à 15 à l'endroit, puis à l'envers.

Exercice à faire chez soi: effectue tous les exercices pour entretenir la souplesse à la maison (environ une minute par exercice). Astuce: avec de la musique douce, c'est encore mieux!



Module «Corde+»

Degré supérieur
Adultes

www.ecolebouge.ch

Entretenir la souplesse

Flamant rose

Activités pour l'intérieur



Debout sur une jambe, lève l'autre jambe derrière ton dos en la tirant avec la corde que tu tiens comme un sac par dessus tes épaules. Garde la position et compte jusqu'à dix à l'endroit, puis à l'envers. Astuce: tu peux t'appuyer quelque part. Attention: il faut pouvoir lâcher la corde rapidement!

Variantes

- Changement de côté. Effectue l'exercice avec l'autre jambe.
- Répète l'exercice en essayant de faire un tour sur toi-même.
- Fais l'exercice en essayant de basculer lentement le haut du corps en avant, puis en arrière. ★



Module «Corde+»

Degré supérieur
Adultes

www.ecolebouge.ch

Entretenir la souplesse

Captif

Activités pour l'extérieur

Tends les bras en arrière en tenant la corde pliée en quatre par les deux bouts. Tends-la derrière ton dos. Garde la position et compte lentement jusqu'à 10 à l'endroit, puis à l'envers.

Variante: Avec une main, passe la corde pliée en deux par-dessus ta tête et laisse-la pendre dans ton dos. Attrape le bout avec l'autre main et tire doucement vers le bas. Fais la même chose de l'autre côté.

Exercice à faire chez soi: fais cet exercice chaque fois que tu as terminé un devoir (français, maths, etc.).



Module «Corde+»

Degré supérieur
Adultes



www.ecolebouge.ch

Entretenir la souplesse

Grand écart

Activités pour l'intérieur



Pose ta corde par terre; elle te servira de ruban métrique. Place-toi parallèlement à la corde en écartant les jambes au maximum. Mesure ton grand écart. Fais l'exercice une 2^e, puis une 3^e fois.

Variantes

- Mesure ton grand écart chaque semaine. As-tu fait des progrès après un mois?
- Qui arrive à faire le grand écart? ☆

Exercice à faire chez soi: tu peux aussi mesurer ton grand écart à la maison. Fais une marque et mesure ta progression chaque semaine.



Module «Corde+»

Degré supérieur
Adultes

www.ecolebouge.ch

Entretenir la souplesse

Banane

Activités pour l'extérieur



Jambes croisées, place-toi debout sur une extrémité de la corde. Tiens l'autre bout de côté par-dessus ta tête et essaie de tendre la corde au maximum!

Variante: Changement de côté. Fais le même exercice de l'autre côté.



Module «Corde+»

Degré supérieur
Adultes

www.ecolebouge.ch

Améliorer l'habileté

Ecrivain-dessinateur

Activités pour l'intérieur



Par deux. Avec la corde, écris une lettre ou dessine une forme connue, par exemple un triangle, un cœur ou une fleur. Ton camarade doit reproduire la forme que tu as réalisée. Echangez les rôles.

Variantes

- Ton camarade essaie de reproduire ton dessin symétriquement, comme dans un miroir. Echangez les rôles. ★
- Comme l'exercice de base. Les yeux fermés, ton camarade essaie de deviner ce que tu as dessiné en tâtonnant et le reproduit. Echangez les rôles.

Exercice à faire chez soi: avec ta corde, forme toutes les lettres qui apparaissent dans le nom des membres de ta famille.



Module «Corde+»

Degré supérieur
Adultes

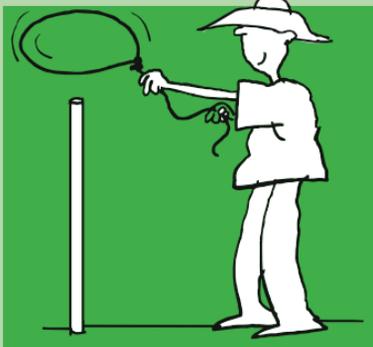
www.ecolebouge.ch

Améliorer l'habileté

Lasso

Activités pour l'extérieur

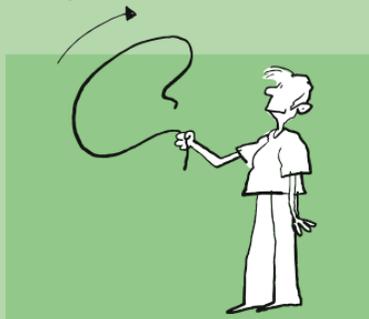
Fais un nœud coulant avec ta corde et essaie d'attraper un objet pas trop grand ou la main tendue d'un camarade avec ton lasso. Attention: plus le lasso est petit et l'objet éloigné, plus la tâche est difficile!



Variantes

- Défaits le nœud. Tiens la corde par une extrémité et fais-la claquer comme un fouet. Essaie d'attraper le bout de la corde qui est libre. ★
- Lance la corde en l'air et essaie de la rattraper par un bout avant qu'elle retombe par terre. Essaie aussi avec ta «mauvaise» main.
- Lance la corde en l'air entre tes jambes et rattrape-la. Essaie de la saisir seulement par une extrémité. ★

Exercice à faire chez soi: essaie d'attraper différents objets avec ton lasso jusqu'à ce que tu y parviennes à tous les coups (p. ex. la poignée de la porte, la lampe, une chaise, etc.).



Module «Corde+»

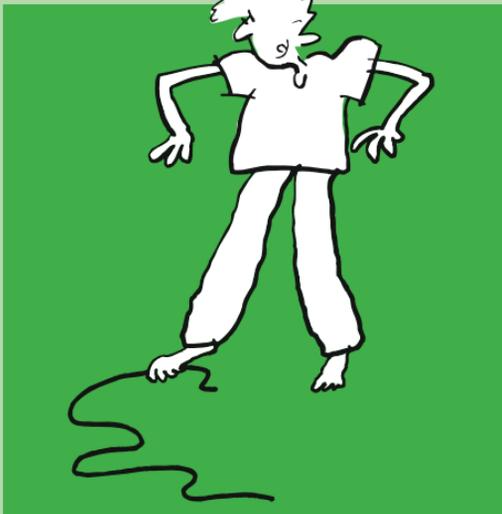
Degré supérieur
Adultes

www.ecolebouge.ch

Améliorer l'habileté

Pieds agiles

Activités pour l'intérieur



Sans chaussures. Tire lentement la corde vers toi avec les orteils en commençant à un bout. Attention: tu dois bouger seulement le pied, pas toute la jambe!

Variantes

- Pose ta corde droite sur le sol. Avec tes orteils, forme un cercle, un cœur, une étoile, etc.
- Debout sur une extrémité de la corde, essaie de former un escargot en enroulant la corde avec les pieds. Effectue l'exercice avec un pied ou avec les deux pieds.

Exercice à faire chez soi: au lieu d'une corde, prends de la ficelle et essaie de réaliser les mêmes exercices à la maison.



Module «Corde+»

**Degré supérieur
Adultes**

www.ecolebouge.ch

Améliorer l'habileté

Formes géométriques

Activités pour l'extérieur



Pose ta corde en zigzag par terre. Saute 10 fois par-dessus et dans les cases ainsi formées, puis place la corde autrement et recommence 10 fois.

Variantes

- Fais l'exercice sur une jambe. Saute alternativement avec la jambe droite et la jambe gauche.
- En classe: après 10 sauts, changez de corde et sautez par-dessus la corde d'un camarade jusqu'à ce que vous ayez effectué toutes les formes.



Module «Corde+»

**Degré supérieur
Adultes**

www.ecolebouge.ch

Améliorer l'habileté

Casse-tête

Activités pour l'intérieur

Pose ta corde nouée en cercle par terre. Glisse-toi à travers le «cerceau» sans t'aider de tes mains. Qui y parviendra?

Variante: Pose ta corde droite par terre. Attache-la autour de ton cou sans utiliser tes mains. Qui y parviendra? Astuce: essaie de déjà faire le nœud par terre! ★



Module «Corde+»

Degré supérieur
Adultes

www.ecolebouge.ch

Améliorer l'habileté

Hélicoptère

Activités pour l'extérieur

Plie la corde en deux et fais-la tourner comme une hélice au-dessus de ta tête en la passant constamment de la main droite à la main gauche et vice-versa. Y arriveras-tu aussi sans plier la corde?



Variantes

- Fais de la place autour de toi et effectue l'exercice à la hauteur des hanches, autour de ton ventre, sans plier la corde. ★
- Tiens la corde comme un fouet de cuisine. Essaie de produire une vague en la faisant tourner. Arriveras-tu à créer deux vagues? Plus la corde est longue, plus on peut faire de vagues. Effectue aussi l'exercice avec ta «mauvaise» main.
- Par trois. Nouez 3 cordes ensemble. A se tient debout sur une extrémité de la corde. B tient l'autre bout dans la main et fait partir une vague en claquant la corde comme un fouet. La vague arrivera-t-elle jusqu'au bout? C parviendra-t-il à glisser un objet sous la vague ou à sauter par-dessus sans toucher la corde?



Module «Corde+»

Degré supérieur
Adultes

www.ecolebouge.ch

Améliorer l'habileté

Art des nœuds

Activités pour l'intérieur

En t'aidant des illustrations ci-après, réalise les nœuds.

- Nœud n° 1: le bretzel. Utilisation: pour lacer tes chaussures ou pour empêcher le bout de la corde de s'effiloche.

Variantes

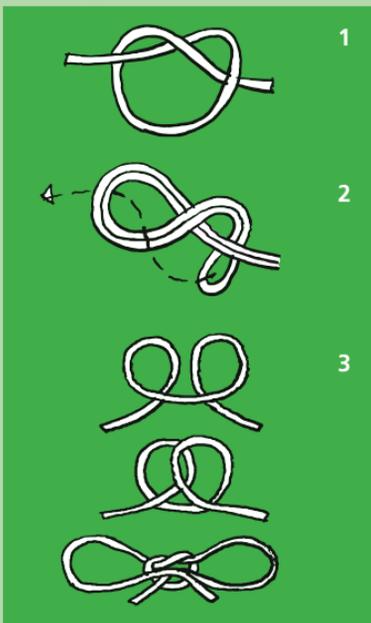
- Nœud n° 2: le nœud en huit. Utilisation: pour faire rapidement et simplement une boucle solide et sûre à une extrémité de la corde.
- Nœud n° 3: le nœud de menottes. Utilisation: pour attacher les mains, comme son nom l'indique!

Exercice à faire chez soi: apprends un autre nœud et présente-le à tes camarades.



Module «Corde+»

**Degré supérieur
Adultes**



www.ecolebouge.ch

Améliorer l'habileté

Nœud gordien

Activités pour l'extérieur



Nouez toutes les cordes ensemble pour former un grand cercle. Tenez-vous au cercle avec les deux mains et changez de place en passant dessus ou dessous la corde. Défaites ensuite le nœud sans lâcher la corde. Combien de temps vous faudra-t-il?

Variante: En groupe. Formez un cercle, tenez votre corde par un bout et lancez l'autre bout au milieu. Chacun attrape une corde au hasard de manière à ce que tout le monde ait un bout de corde dans chaque main. Défaites le nœud sans lâcher la corde. Combien de temps vous faudra-t-il? ★



Module «Corde+»

Degré supérieur
Adultes

www.ecolebouge.ch

Consolider les os

Par-dessus le fossé

Activités pour l'intérieur



Avec ta corde, trace un U serré. Saute par-dessus sans tomber dans le fossé. Varie les sauts: à pieds joints, sur une jambe, jambes croisées, en faisant un tour sur toi-même. Essaie de sauter en faisant le moins de bruit possible.

Variantes

- Par deux: avec les cordes, formez un «élastique» et placez-le au moins à la hauteur des genoux. Qui inventera une suite de sauts originale? Qui arrivera à reproduire rapidement la suite de ses camarades?
- A chaque saut, lève tes genoux et essaie d'aligner un maximum de sauts comme si tu faisais du snowboard.



Module «Corde+»

Degré supérieur Adultes

www.ecolebouge.ch

Consolider les os

Cow-boy assis

Activités pour l'extérieur

Assieds-toi par terre, jambes tendues. Plie la corde en quatre et fais-la tourner avec une main au-dessus de ta tête. Essaie de passer la corde sous tes fesses avant de continuer à la faire tourner. Tu y arriveras en décollant les fesses du sol au bon moment! Y parviendras-tu aussi avec ta «mauvaise» main?

Astuce: sur une pelouse, tu t'éviteras des égratignures! ★

Variante: Plus simple: exerce-toi en faisant passer la corde sous tes fesses avec les deux mains! ★



Module «Corde+»

Degré supérieur
Adultes



www.ecolebouge.ch

Consolider les os

Scarabée

Activités pour l'intérieur

En groupe: avec les cordes, faites un grand cercle dans la classe et suivez-le à quatre pattes. Faites trois tours, puis essayez de vous attraper en tournant autour du cercle.

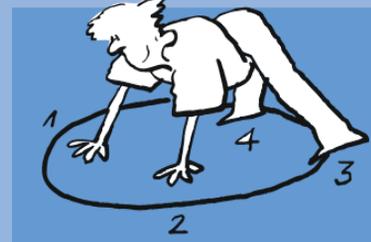
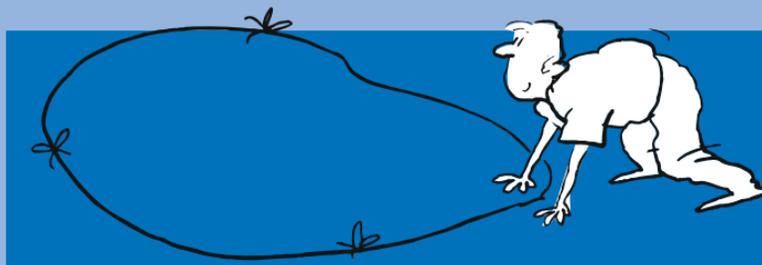
Variantes

- Avec ta corde, trace une «piste» sur laquelle tu effectueras des roues.
- Pièce qui roule: avec ta corde, trace un cercle par terre. Imagine que tu es une pièce qui tourne sur la corde. Astuce: touche le sol avec tes membres dans cet ordre: main droite, main gauche, jambe gauche, jambe droite. ★



Module «Corde+»

Degré supérieur
Adultes

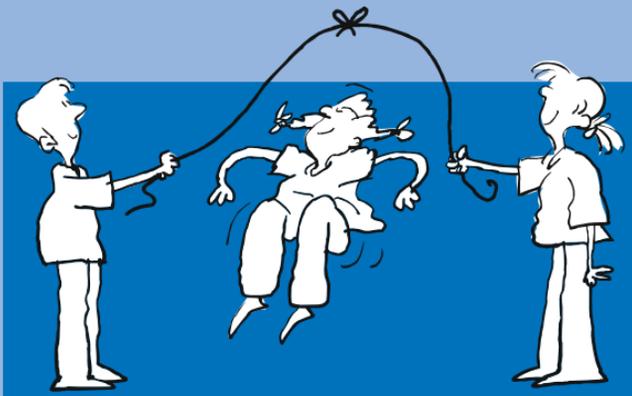


www.ecolebouge.ch

Consolider les os

Sauts à la longue corde

Activités pour l'extérieur



Attachez deux cordes ensemble. A deux, faites tourner la longue corde le plus régulièrement possible. Les autres sautent à tour de rôle en variant les sauts (tour sur soi-même, saut à quatre pattes, etc.).

Variantes

- Faites une «tournée» en courant dans le sens de la corde ou en sens contraire. Astuce: démarrez quand la corde se trouve à la hauteur de vos yeux.
- Entrez dans la longue corde en sautant avec votre propre corde. ★
- Autres Variantes taper dans les mains, se faire des passes avec une balle ou sauter dans la longue corde avec une corde normale. ★



Module «Corde+»

**Degré supérieur
Adultes**

www.ecolebouge.ch

Consolider les os

Jeux de rythme

Activités pour l'intérieur



Posez votre corde droite par terre. Un élève montre une suite de sauts par-dessus la corde; les autres essaient de la reproduire. Un autre élève montre une suite, tout le monde la copie, etc.

Variantes

- Tapez un rythme dans les mains. Les autres arriveront-ils à sauter en rythme?
- Sauts avec lettres ou chiffres: essayez de réciter l'alphabet ou différentes séries de chiffres à l'endroit et à l'envers en sautant, dans toutes les langues que vous connaissez.

Exercice à faire chez soi: épelle les noms de tous les membres de ta famille en sautant. Arriveras-tu aussi à les épeler à l'envers en continuant sur le même rythme?



Module «Corde+»

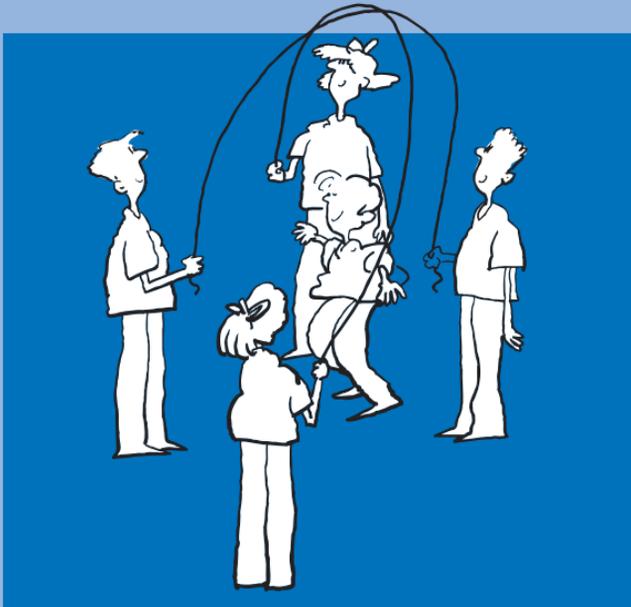
**Degré supérieur
Adultes**

www.ecolebouge.ch

Consolider les os

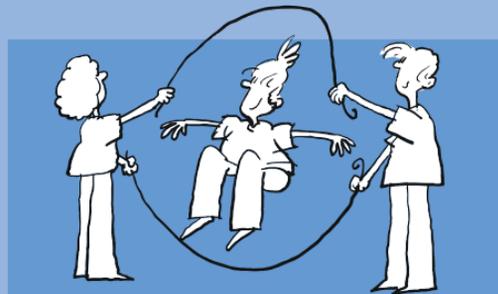
Sauts à la corde double

Activités pour l'extérieur



Faites deux longues cordes avec quatre cordes. Disposez-les en croix par terre. Quatre élèves font tourner les longues cordes. Les autres sautent à tour de rôle en variant les sauts.

Variante: Deux personnes font tourner les deux longues cordes en sens contraire. Astuce: en faisant tourner la corde, veillez à ce que les mains ne montent pas plus haut que le milieu du corps. ★



Module «Corde+»

**Degré supérieur
Adultes**

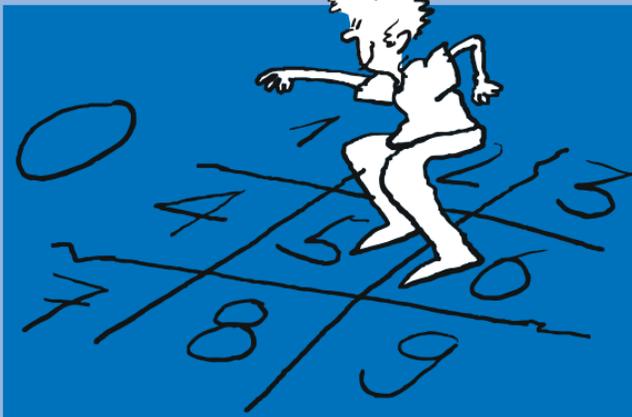
www.ecolebouge.ch

Consolider les os

Des chiffres et des lettres

Activités pour l'intérieur

Disposez quatre cordes par terre en les croisant de manière à obtenir neuf cases. Attribuez un chiffre à chaque case (comme un clavier de téléphone portable) et effectuez différentes séries de chiffres en sautant (date de naissance, numéro de téléphone...).



Variantes

- Attribuez une lettre à chacune des neuf cases comme sur un téléphone portable. Formez des mots, des phrases ou tout un SMS en sautant. Pour la lettre C, par exemple, il faut sauter trois fois dans la case n° 2. Astuce: écrivez les lettres correspondant aux différentes cases au tableau noir!
- Par deux: A écrit un mot en sautant sur le «clavier», B essaie de deviner ce qu'il a écrit.
- Dessinez une croix sur 5 feuilles de papier et un rond sur 5 autres. A présent, vous pouvez jouer au morpion par deux. Pour occuper une case, on saute dedans et on y dépose la feuille avec le signe correspondant.



Module «Corde+»

Degré supérieur
Adultes

www.ecolebouge.ch

Consolider les os

Attrape-moi!

Activités pour l'extérieur

Prenez tous une corde. Un chasseur essaie de toucher les autres avec la main. Celui qui est touché devient chasseur. On ne peut pas toucher un camarade qui saute à la corde.

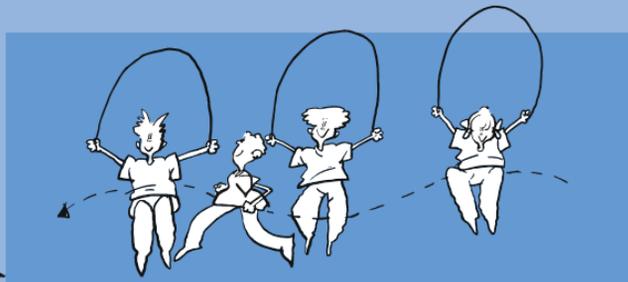
Variantes

- L'élève attrapé doit sauter 10 fois à la corde. Combien de camarades attraperas-tu en une minute?
- Nouez plusieurs cordes de manière à former des pelotes. On ne peut pas être attrapé quand on a la pelote dans les mains. Celui qui est attrapé sans pelote devient chasseur.
- Défi pour toute la classe: tous les élèves se tiennent sur une ligne (un élève tous les 3 m) et sautent à la corde. L'élève qui se trouve tout au bout effectue un slalom entre ses camarades et se place en tête. Arriverez-vous à faire que toute la classe saute tout le temps?



Module «Corde+»

Degré supérieur
Adultes



www.ecolebouge.ch

Renforcer les muscles

Bobine de fil

Activités pour l'intérieur



Tends un bras devant toi en tenant la corde par un bout; le reste pend librement. Essaie d'enrouler la corde sans t'aider de l'autre main. Attention: le bras doit toujours rester tendu.

Variantes

- Il y a plusieurs variantes pour enrouler la corde. On peut l'enrouler en la faisant passer par-dessus le dos de la main ou en essayant de la «ramasser» dans la main.
- Au lieu d'enrouler la corde, fais-la défiler d'une extrémité à l'autre entre tes doigts.

Exercice à faire chez soi: attache un objet à ta corde (sac à dos, vêtement, etc.) et essaie d'enrouler celle-ci.



Module «Corde+»

Degré supérieur
Adultes

www.ecolebouge.ch

Renforcer les muscles

Préparation au ski

Activités pour l'extérieur



Pose ta corde droite sur le sol. Debout sur une jambe, fléchis le genou. En donnant une forte impulsion, saute par dessus la corde et atterris le plus doucement possible sur une jambe. Fléchis toujours bien le genou. Saute au moins 10 fois d'un côté à l'autre. Fais l'exercice en avançant et en reculant.

Variantes

- Qui réussira à sauter le plus loin par-dessus la corde en atterrissant sur une seule jambe?
- Essayez de sauter les yeux fermés sans perdre l'équilibre à l'atterrissage. ★
- Mets tes mains derrière le dos comme un patineur de vitesse et saute dans cette position.
- Essaie de retomber sur la jambe avec laquelle tu as donné l'impulsion.



Module «Corde+»

Degré supérieur
Adultes

www.ecolebouge.ch

Renforcer les muscles

Rameur

Activités pour l'intérieur



Plie la corde en quatre et tiens-la par les deux bouts à hauteur du nombril. Assieds-toi au bord de la chaise. Ramène les jambes vers le corps, puis passe la corde dessous jusqu'aux fesses en tendant les jambes. Reviens avec la corde vers le nombril. Arriveras-tu à faire l'exercice 10 fois?

Variantes

- Tends une seule jambe à la fois.
- Plie encore une fois la corde en deux de manière à n'avoir plus que $\frac{1}{8}$ de la longueur de départ dans les mains et fais le même exercice. ★
- Tu peux également faire l'exercice assis par terre. Bascule les jambes à gauche et à droite dès qu'elles sont tendues.

Exercice à faire chez soi: devant la télévision, fais 15 fois le mouvement tous les quarts d'heure.



Module «Corde+»

Degré supérieur
Adultes

www.ecolebouge.ch

Renforcer les muscles

Tir à la corde

Activités pour l'extérieur

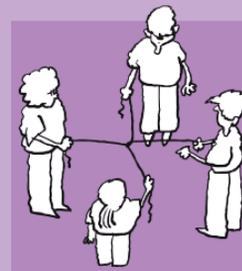
Prenez une corde pour deux. En laissant à peu près 1 m entre vous, tenez chacun la corde avec une main; l'autre main reste derrière le dos. Serrez les jambes et tendez la corde. En tirant et en relâchant la corde, essayez de vous déséquilibrer mutuellement. Celui qui bouge un pied a perdu.



Variantes

- Mettez-vous par quatre. Nouez deux cordes ensemble en cercle. Jambes serrées, chacun tient la corde avec une main pour former un carré. Au signal, tous les joueurs tirent sur la corde. Le but du jeu est de déséquilibrer les autres sans se laisser soi-même surprendre.
- Par quatre, placez-vous en carré debout sur une jambe. Croisez deux cordes à angle droit et tenez-les chacun par un bout. En tirant sur la corde, essayez de faire perdre l'équilibre à vos trois camarades. Attention: plus la corde est courte, plus les possibilités sont nombreuses.
- Essayez d'effectuer les exercices sur une seule jambe ou les yeux fermés.

Exercice à faire chez soi: fais l'exercice avec tes parents et tes frères et sœurs. Qui a le plus d'équilibre?



Module «Corde+»

Degré supérieur
Adultes

www.ecolebouge.ch

Renforcer les muscles

O soleil, soleil!

Activités pour l'intérieur

Jambes légèrement écartées, tiens la corde pliée en quatre avec les deux mains. Tends tes bras par dessus la tête, puis incline lentement le torse en avant jusqu'à former un angle droit au minimum. Reviens en arrière. Fais attention à garder le dos bien droit.

Variante: Quand tu es penché en avant, tourne les épaules une fois à droite et une fois à gauche avant de te redresser.

Exercice à faire chez soi: fais cet exercice 10 fois au saut du lit.



Module «Corde+»

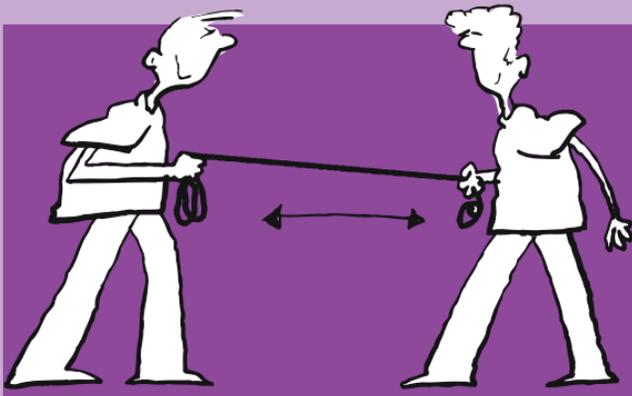
**Degré supérieur
Adultes**

www.ecolebouge.ch

Renforcer les muscles

Scions, scions du bois

Activités pour l'extérieur



Par deux. Chacun tient la corde à un bout. Debout face à face, faites des mouvements de scie avec la corde en la gardant toujours bien tendue. Attention: faites des mouvements lents et réguliers pendant une minute, puis changez de côté.

Variantes

- Suivant la façon dont on se place, on peut renforcer ses muscles de différentes manières. Exemples: dos à dos, côte à côte, l'un derrière l'autre, etc.
- Invente de nouvelles variantes pour renforcer tes muscles avec des mouvements de scie.
- Essaie d'effectuer les mouvements à deux mains.



Module «Corde+»

Degré supérieur Adultes

www.ecolebouge.ch

Renforcer les muscles

Mollets d'acier

Activités pour l'intérieur

Assieds-toi sur une chaise et passe la corde sous un pied en tendant la jambe. La corde doit toujours rester parfaitement tendue. Fléchis et tends le pied au moins 20 fois.

Variantes

- Effectue le même exercice avec les deux jambes en même temps.
- Essaie de faire le même exercice debout.



Module «Corde+»

**Degré supérieur
Adultes**



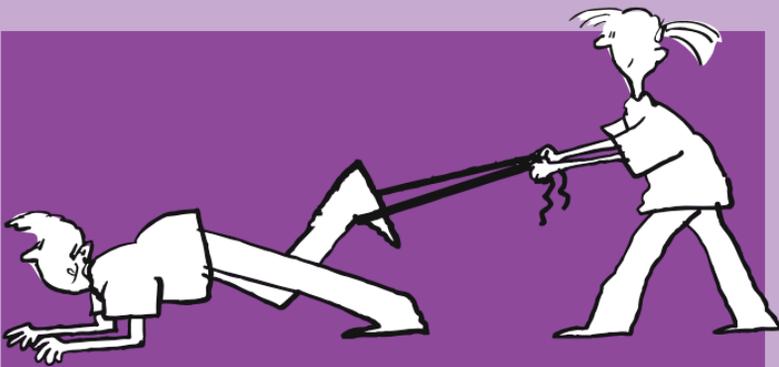
www.ecolebouge.ch

Renforcer les muscles

Crocodile

Activités pour l'extérieur

Par deux. A se met en position d'appui facial sur les avant-bras. B passe la corde sous le pied droit de A. A tire sa jambe de côté en direction du coude puis la ramène à sa place tandis que B exerce une légère résistance avec la corde. Changez de jambe au bout de 10 fois.



Variantes

- Essayez de prendre appui sur les mains au lieu des coudes. Attention: gardez toujours le dos bien droit!
- Mets-toi en position d'appui facial. Ton partenaire soulève tes pieds avec la corde. Essaie d'avancer sur les mains uniquement, en gardant le dos bien droit.



Module «Corde+»

Degré supérieur
Adultes

www.ecolebouge.ch