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 inférieur/Degré moyen

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO

Rédaction: Reto Balmer, Ivera Berger, Stefan Wyss

Traduction: Evelyne Carrel

Illustrations: Lucas Zbinden

Conception graphique: Médias didactiques HEFSM

Edition: 2014

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

EDK | CDIP | CDPE | CDEP |
Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren
Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique
Conferenza svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione
Conferenza svizra dals directurs chantunals da l'educaziun publica

SPORT HEART

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

l'école bouge

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 inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

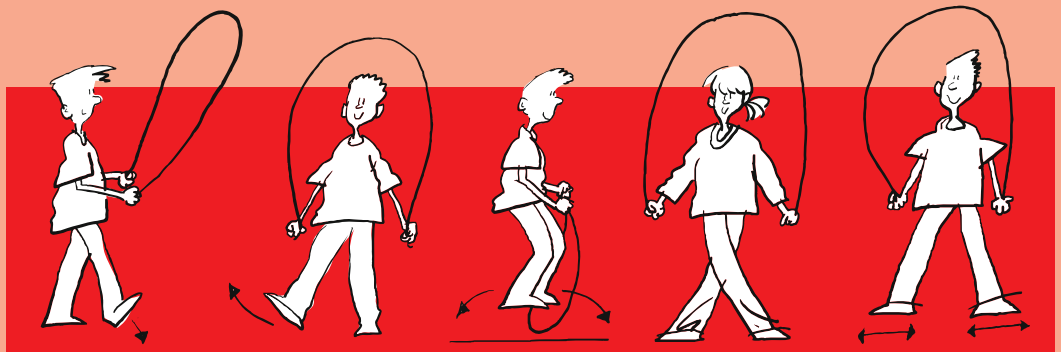
l'école bouge

Améliorer l'endurance

Sauts à gogo
Activités pour l'extérieur

Essaie de sauter régulièrement en décollant à peine les pieds du sol. Astuce: fais passer la corde sous tes pieds tous les deux sauts uniquement (saut avec rebond).

Variantes
- Essaie de sauter en comptant à l'envers! ☆
- Essaie de sauter en récitant des séries de chiffres! ☆



Module «Corde+»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

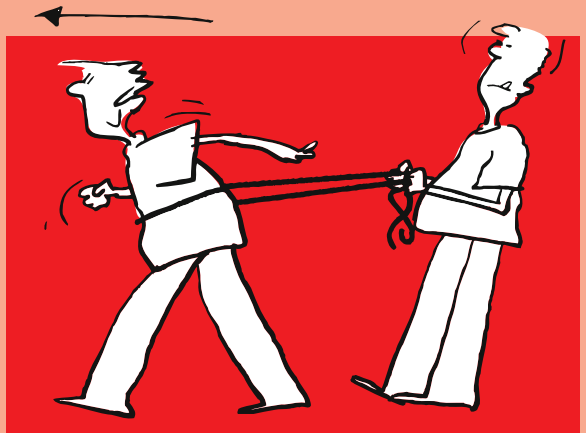
Office fédéral du sport OFSPO

l'école bouge

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 et 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 inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPO
2532 Macolin

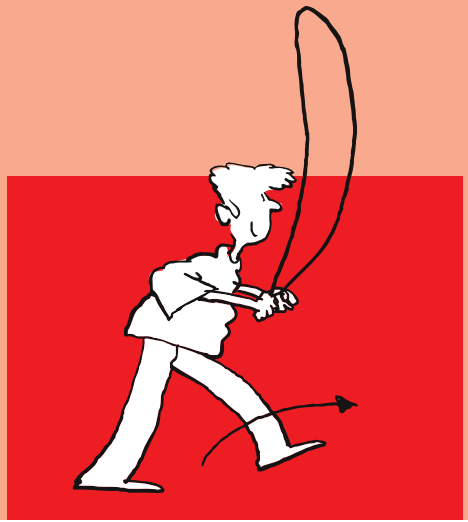
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

l'école bouge

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

- Arriverez-vous à avancer côte à côte en rythme? ☆
- Saut-bavardage: avancez en sautant côte à côte sans cesser de discuter. Astuce: définissez le parcours à effectuer avant le départ.

Module «Corde+»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

l'école bouge

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 escalader 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 inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Améliorer l'endurance

Chasse aux serpents

Activités pour l'extérieur

Pliez la corde en quatre et glissez-la dans votre ceinture en laissant dépasser une cinquantaine de centimètres. Qui arrivera à capturer le plus de serpents?

Variantes

- Laissez traîner la corde jusque par terre. On attrape les serpents en posant le pied dessus!
- Chasse aux serpents à 1 contre 1: chacun essaie d'attraper le serpent de l'autre de différentes manières: avec la main droite/la main gauche uniquement, avec le pied droit/le pied gauche.

Module «Corde+»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

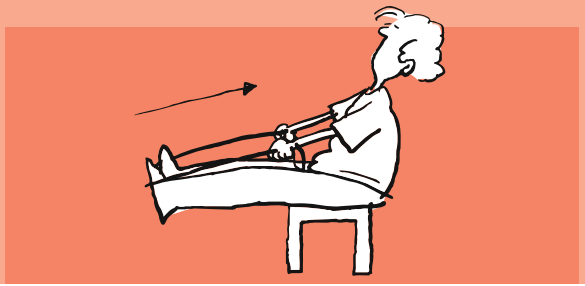
Améliorer l'endurance

Courses folles

Activités pour l'intérieur

Course de vélo: plie la corde en quatre. En la tenant par les deux bouts, fais-la tourner comme si tu pédalais avec les bras. Astuce: organisez une course folle «à vélo» à travers la classe (une personne donne les instructions).

Variante: Course de chevaux: passe la corde sous tes deux pieds et tiens-la dans les mains pour faire les rênes. C'est parti: saute par dessus des obstacles, franchis la rivière et effectue un sprint final (une personne donne les instructions).



Module «Corde+»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

l'école bouge

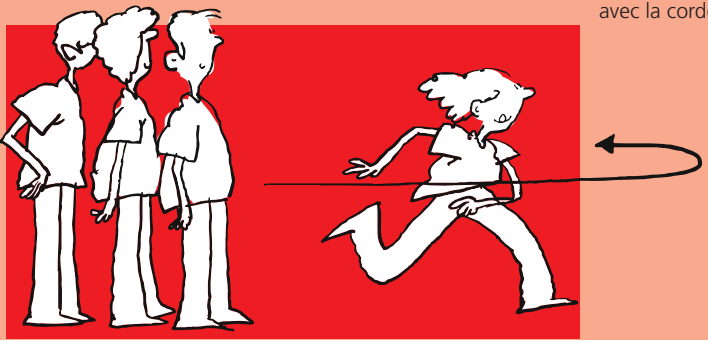
Améliorer l'endurance

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 inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

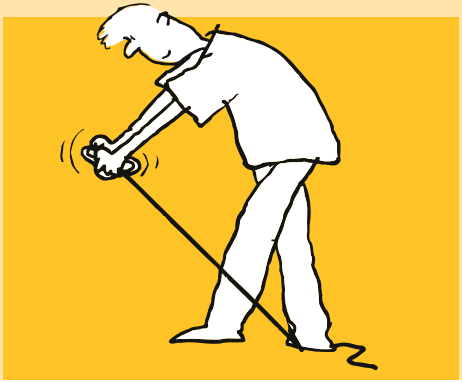
Office fédéral du sport OFSPO

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. Imagine que tu fais la révérence devant un roi!

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



Module «Corde+»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Entretenir la souplesse

Momie

Activités pour l'extérieur

Pose tes deux pieds sur une extrémité de la corde. Prends l'autre bout dans une 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.
- Essaie de faire l'exercice sur une seule jambe.
- 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 inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

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 inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Entretenir la souplesse

Essuie-glace
Activités pour l'extérieur

Allonge-toi sur le dos et tends une jambe en l'air. En tenant la corde assez courte, passe-la sous le pied sans plier la jambe. Descends lentement la jambe vers la droite, puis vers la gauche en imitant le mouvement d'un essuie-glace.

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. Consacre environ une minute à chaque exercice. Astuce: avec de la musique douce, c'est encore mieux!

Module «Corde+»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

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 d'incliner lentement le haut du corps en avant, puis en arrière. ☆

Module «Corde+»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

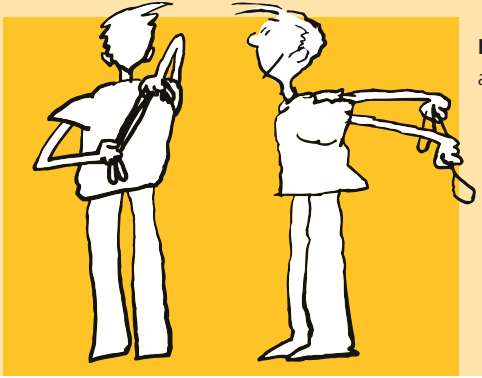
OFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Entretenir la souplesse

Captif
Activités pour l'extérieur



Tends les bras en arrière en tenant la corde pliée en quatre par les deux extrémités. 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 inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

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 2e, puis une 3e fois. Astuce: respire lentement et profondément. Ecarte les jambes en expirant.

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 inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Entretenir la souplesse

Banane

Activités pour l'extérieur

Jambes croisées, place-toi debout sur une extrémité de la corde. Tiens l'autre bout latéralement par-dessus ta tête. Enroule lentement la corde de côté; ta position rappelle la forme d'une banane!

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

Module «Corde+»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

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

- Comme l'exercice de base. Les yeux fermés, ton camarade essaie de deviner ce que tu as dessiné en tâtonnant. Echangez les rôles.
- Comme l'exercice de base. Ton camarade essaie de dessiner ta forme symétriquement, comme dans un miroir. Echangez les rôles. ☆

Exercice à faire chez soi: dessine un tableau ou écris ton nom avec de la ficelle et colle le tout.

Module «Corde+»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

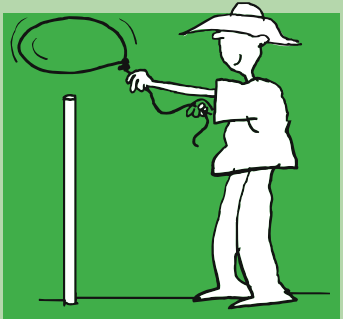
Office fédéral du sport OFSPO

Améliorer l'habileté

Lasso

Activités pour l'extérieur

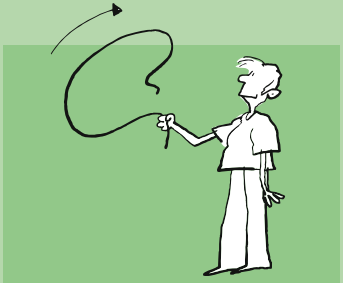
Fais un nœud coulant avec ta corde et essaie d'attraper un objet pas trop grand ou la main tendue d'un camarade avec ton lasso. Attention: plus le lasso est petit et l'objet éloigné, plus la tâche est difficile! ☆



Variantes

- Défais 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 inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

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 l'enroulant 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 inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPO
2532 Macolin

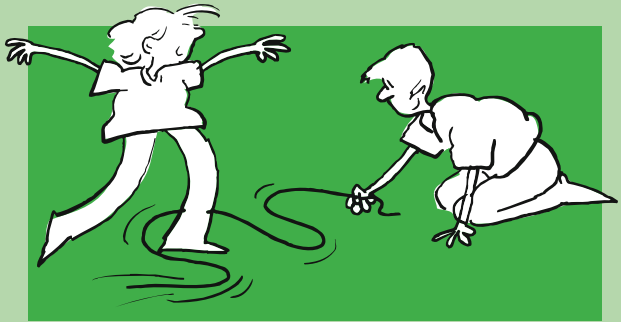
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Améliorer l'habileté

Charmeur de serpents

Activités pour l'extérieur



Par deux. A fait serpenter la corde par terre, B essaie de la bloquer en marchant dessus. Arriverez-vous ausi à attraper le serpent s'il cherche à filer?

Variantes

- Pose ta corde droite sur le sol et imagine que tu es un funambule perché sur son fil à 10 m du sol. Marche en équilibre sur la corde en avant, en arrière, en fermant les yeux et sur la pointe des pieds. Astuce: c'est plus facile sans chaussures!
- Par trois. Attachez deux cordes ensemble et fixez une extrémité quelque part. Un élève fait claquer la corde comme un fouet pour qu'elle ondule. La vague se diffusera-t-elle jusqu'au bout de la corde? Arriverez-vous à faire passer un objet dessous? ☆

Module «Corde+»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Améliorer l'habileté

Nœud gordien

Activités pour l'intérieur

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: Par groupes (6 à 10 personnes). Formez un cercle. Chacun tient l'extrémité de sa corde et celle d'une autre corde 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 inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

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 encore 10 fois.

Variantes

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

Module «Corde+»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPO
2532 Macolin

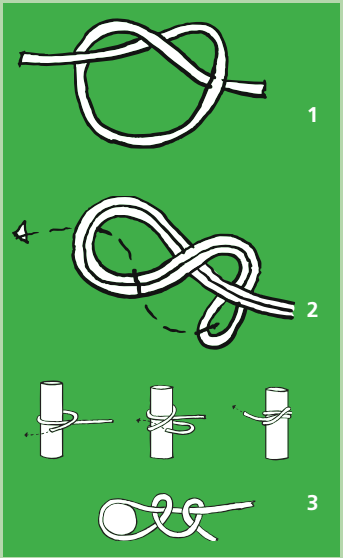
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Améliorer l'habileté

Art des nœuds

Activités pour l'intérieur



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

Nœud 1: le bretzel
Utilisation: pour lacer tes chaussures ou pour empêcher le bout de la corde de s'effilocher.

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 d'amarrage ou de cabestan
  Utilisation: pour fixer la corde à un objet ou terminer d'autres nœuds.

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

Module «Corde+»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Améliorer l'habileté

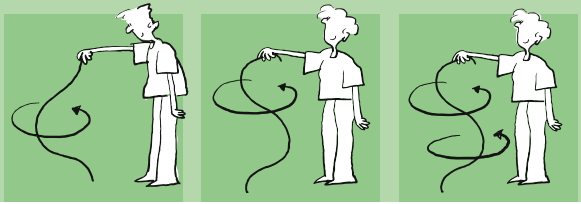
Hélicoptère

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? Attention, cet exercice demande beaucoup de place!

Variantes

- Fais de la place autour de toi et effectue l'exercice à la hauteur des hanches, autour de ton ventre. Y arriveras-tu aussi 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. ☆



Module «Corde+»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Consolider les os

Par-dessus le fossé

Activités pour l'intérieur

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

Variante: Elastique: avec ta corde, trace un U serré par terre qui te servira d'élastique. Qui inventera une suite de sauts originale? Qui arrivera à reproduire rapidement la suite de ses camarades?

Module «Corde+»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Consolider les os

Cow-boy assis

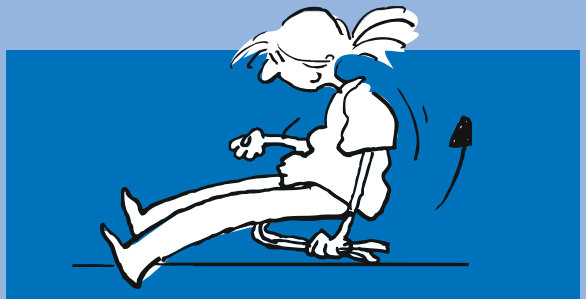
Activités pour l'extérieur

Place la corde pliée en quatre sous tes jambes en la tenant par les deux bouts. Essaie de la faire passer sous tes fesses en décollant celles-ci du sol. Astuce: exerce-toi d'abord sans la corde! ★

Variante: Assis par terre, plie la corde en quatre et fais-la tourner au-dessus de ta tête. Essaie ensuite de passer la corde sous tes fesses avant de continuer à la faire tournoyer. Tu y arriveras en décollant les fesses du sol au bon moment. Astuce: sur une pelouse, tu t'éviteras les égratignures! ★

Module «Corde+»

Degré inférieur
Degré moyen



www.ecolebouge.ch

OFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

l'école bouge

Consolider les os

Scarabée

Activités pour l'intérieur

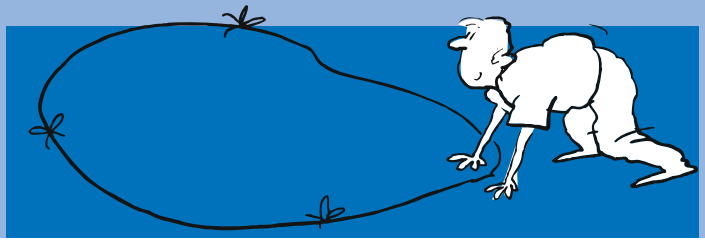
En groupe: avec les cordes, faites un grand cercle dans la classe et suivez-le à quatre pattes. Faites trois tours. Effectuez également le parcours à reculons.

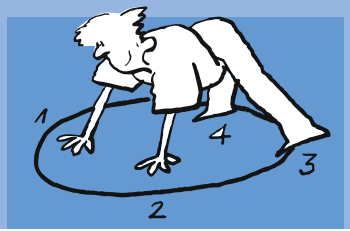
Variantes

- 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 inférieur
Degré moyen





www.ecolebouge.ch

OFSPO
2532 Macolin

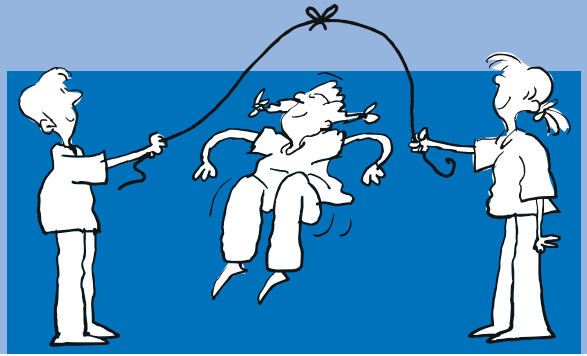
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

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 entrent dans la corde à tour de rôle en variant les sauts (tour sur soi-même, saut à quatre pattes, etc.).

Variantes

- Faites un tour circulaire en courant dans le même sens que la corde ou dans le sens contraire. Astuce: démarrez quand la corde se trouve à la hauteur de vos yeux.
- 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 inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Consolider les os

Jeux de rythme

Activités pour l'intérieur

Posez la 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.

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 inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

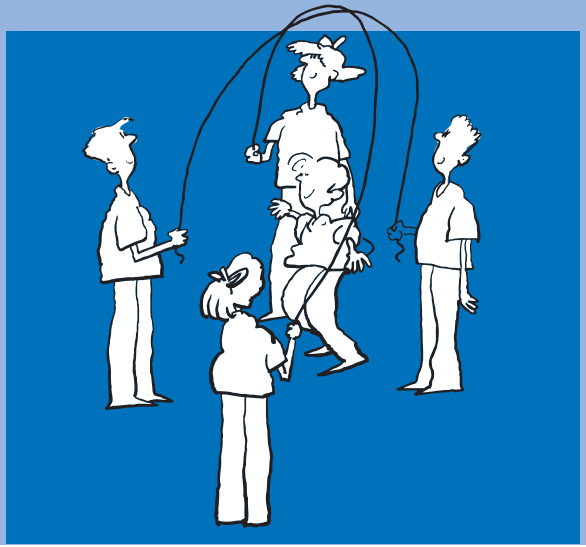
Office fédéral du sport OFSPO

l'école bouge

Consolider les os

Sauts à la corde double

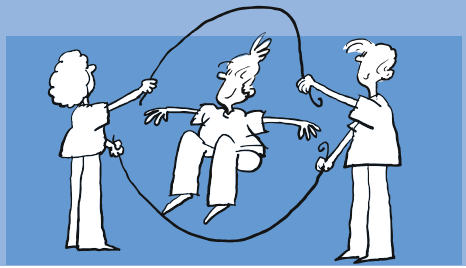
Activités pour l'extérieur



Faites deux longues cordes avec quatre cordes. Déposez-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 inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

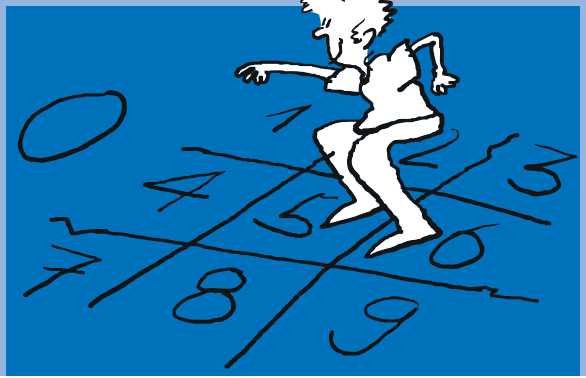
l'école bouge

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 (p. ex. A E I O U S M L R). A présent, vous pouvez former des mots comme sou, murs, roue, mal, lame, roule… Prenez d'autres lettres et formez de nouveaux mots. Astuces: écrivez les lettres des différentes cases au tableau!
- 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 inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Consolider les os

Attrape-moi!
Activités pour l'extérieur

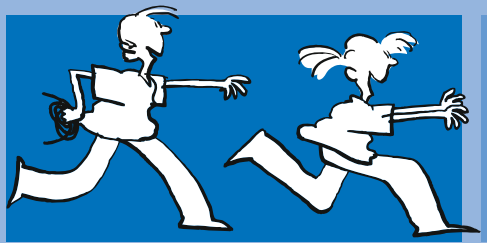
Prenez tous une corde. Un chasseur essaie de toucher les autres avec la main. Celui qui est touché devient chasseur. On ne peut pas toucher un camarade qui saute à la corde.

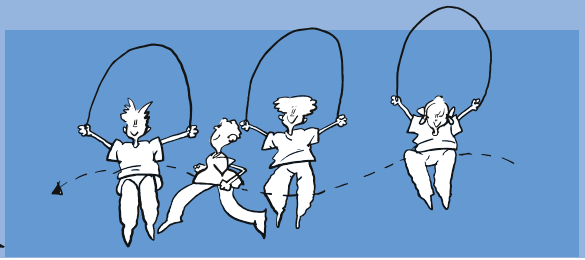
Variantes

- 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 inférieur
Degré moyen





www.ecolebouge.ch

OFSPO
2532 Macolin

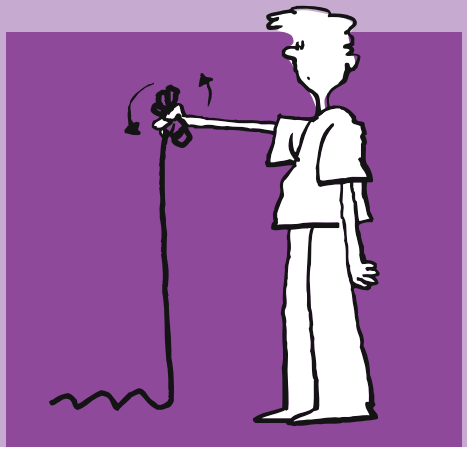
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

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

- Teste différentes variantes pour enrouler la corde.
- 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 inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Renforcer les muscles

Péparation 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 inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

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 tes 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 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 inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Renforcer les muscles

Tir à la corde

Activités pour l'extérieur

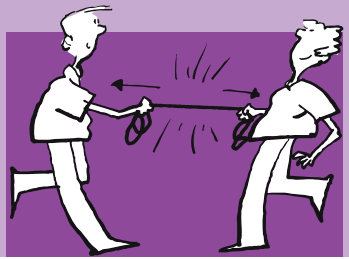
Prenez une corde pour deux. En laissant à peu près 1 m entre vous, tenez chacun la corde avec une main; l'autre main reste derrière le dos. Serrez les jambes et tendez la corde. En tirant et en relâchant la corde, essayez de vous déséquilibrer mutuellement. Celui qui bouge un pied a perdu.

Variantes

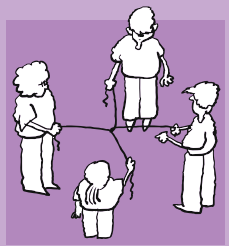
- Mettez-vous par quatre. Nouez deux cordes ensemble en cercle. Jambes serrées, chacun tient la corde avec une main pour former un carré. Au signal, tous les joueurs tirent sur la corde. Le but du jeu est de déséquilibrer les autres sans se laisser soi-même surprendre.
- Par quatre, placez-vous en carré 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 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.

Module «Corde+»

Degré inférieur
Degré moyen



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



www.ecolebouge.ch

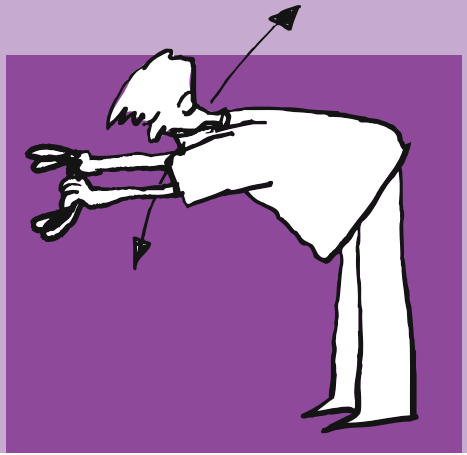
OFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Renforcer les muscles

O soleil, soleil!
Activités pour l'intérieur



Jambes légèrement écartées, tiens la corde pliée en quatre avec tes deux mains. Tends les bras par-dessus la tête, puis incline lentement le torse en avant à 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 vers la droite et une fois vers la gauche avant de te redresser.

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

Module «Corde+»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPO
2532 Macolin

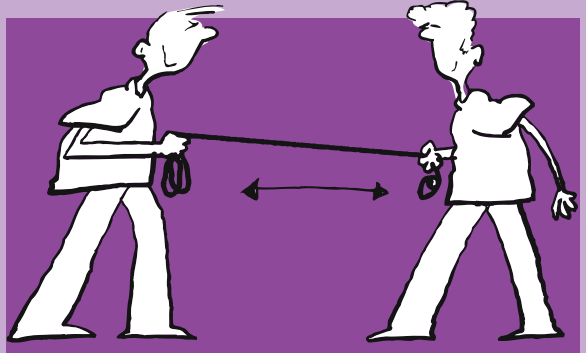
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

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 renforce 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.
- Essayez d'effectuer les mouvements à deux mains.

Module «Corde+»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

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. Est-ce que tu sens la tension dans ton mollet?

Variantes

- Effectue le même exercice avec les deux jambes en même temps.
- Même exercice debout sur une jambe. ☆

Exercice à faire chez soi: tu peux faire cet exercice avant chaque repas. Peut-être tes parents ou tes frères et sœurs auront-ils aussi envie d'essayer?

Module «Corde+»

Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

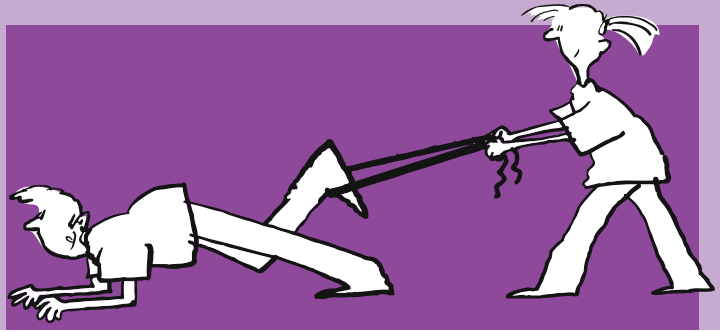
Office fédéral du sport OFSPO

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 inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO