

# L'école en mouvement – Consolider les os: Jeux de rythme

Au cours de cet exercice, qui requiert une bonne dose de concentration, les enfants réalisent une suite de sauts en rythme.

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.



Illustration: Lukas Zbinden

## 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:** Epelez les noms de tous les membres de votre famille en sautant. Arriverez-vous aussi à les épeler à l'envers en continuant sur le même rythme?

**Matériel:** Corde

Degré scolaire	3e à 8e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe, par groupe
Période	Début de leçon, leçon en mouvement
Durée	10 minutes
Intensité	Moyenne
Lieu	Salle de classe
Espace nécessaire	Important

Source: [«l'école bouge» – Module «Corde+»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**