

L'école du courage – Rythme: Bonds en série

La grande corde à sauter est au cœur de cet exercice. Les enfants s'en servent notamment pour créer diverses figures.

Les élèves courent, sautent et sautillent par-dessus la corde tendue, la corde qui «serpente» ou la corde en rotation et réalisent différentes figures.



Matériel: Grande corde à sauter

Source: [Baumann, H. \(2003\). Courageux, c'est mieux!. Herzogenbuchsee: Ingold.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO