

# L'école du courage – Rythme: Tout azimut

Au cours de cet exercice effectué avec une corde, les enfants apprennent à varier les sauts et le rythme.

Seul ou à deux. Les élèves sautent à la corde (traditionnelle ou speedrope): sur place et en déplacement, en avant et en arrière, avec et sans saut intermédiaire, sur des rythmes différents, selon diverses manières, etc.



**Matériel:** Corde à sauter, corde «speedrope»

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**