

L'école en mouvement – Consolider les os: Corde à sauter

Cet exercice, dont sa réalisation stimule le système cardiovasculaire, requiert des enfants du rythme, de l'orientation et de la persévérance.

Deux joueurs font tourner une longue corde à sauter. Le troisième entre à l'intérieur de la corde en sautant, puis continue de sauter à un rythme régulier. Il essaie d'exécuter les gestes indiqués dans la comptine que chantent ses deux camarades:

«Petit ours, petit ours, tourne-toi!
 Petit ours, petit ours, courbe-toi!
 Petit ours, petit ours, montre ton pied!
 Petit ours, petit ours, fais un salut!
 Petit ours, petit ours, montre ta chaussure!
 Petit ours, petit ours, quel âge as-tu?
 1, 2, 3, 4, ...»

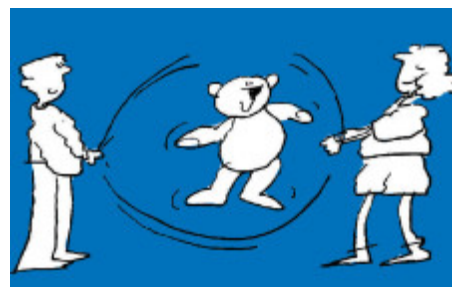


Illustration: Lukas Zbinden

Les enfants comptent jusqu'à ce que le sauteur commette une erreur. Puis c'est au tour d'un autre enfant de sauter. Celui qui arrive à sauter le plus longtemps est le vainqueur.

Matériel: Grande corde à sauter ou deux cordes à sauter nouées ensemble

Degré scolaire	3e à 8e années HarmoS
Forme sociale	Par groupe de trois
Période	Pause en mouvement
Durée	10-15 minutes
Intensité	Moyenne
Lieu	Cour d'école
Espace nécessaire	Important

Source: [«l'école bouge» – Module «La récré bouge»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
 Confédération suisse
 Confederazione Svizzera
 Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO