

# S'échauffer: Tours de corde

Dans cet exercice, les élèves peuvent expérimenter les différentes formes de saut à la corde. A réaliser individuellement et en groupe.



Expérimenter diverses manières de sauter à la corde, seul, à deux ou en groupe: sur une jambe, alternatif, sauts doublés, pantin, en arrière, en synchronisation, à deux avec une corde, etc.

## Variantes

- Combiner des sauts de course avec la corde
- Avec la grande corde, sauts en groupe (single/double dutch)
- Passer la corde alternativement par-dessus la tête et sous les pieds

**Matériel:** Cordes à sauter

**Remarque:** Un bon échauffement est indispensable avant toute activité coordinative exigeante (par ex: les jeux), mouvements extrêmes (lancers) et charges intensives (sauts). Une mise en train ludique appartient à chaque début d'entraînement ou leçon d'éducation physique.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**