

# Plongeurs – Formes fondamentales de mouvements: Courir, sauter: Serpent venimeux

Pour les enfants plus grands, l'exercice du «serpent venimeux» convient également comme échauffement. Veille à ce qu'ils gardent les jambes et le tronc stables, en particulier à la réception du saut.



Les enfants apprennent à sauter et à courir; ils exercent de manière ludique leur capacité de réaction, leur force explosive et la coordination de leurs mouvements. Le/La moniteur/trice pose une longue corde au sol de manière à former le corps d'un serpent. Les enfants sautent librement par-dessus le serpent (la corde) sans le toucher.

## Variantes

- Imposer et varier le rythme
- Varier les supports (p. ex. sol dur, tapis, piste airtrack)
- Sauts sur une ou deux jambes
- Présenter différentes manières de sautiller ou de sauter, ou une petite chorégraphie de sauts

## schwieriger

- Définir le départ du saut et le lieu d'atterrissage
- Bouger la corde (au sol ou en l'air)
- Intégrer des sauts bas et des sauts élevés (p. ex. utiliser des caissons, longs bancs)

**Remarque:** Pour les enfants plus grands, l'exercice du «serpent venimeux» convient également comme échauffement. Veille à ce qu'ils gardent les jambes et le tronc stables, en particulier à la réception du saut.

**Matériel:** Cordes (de différentes longueurs et diamètres), banc suédois, caisson suédois, tapis, airtrack, cerceaux

---

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**