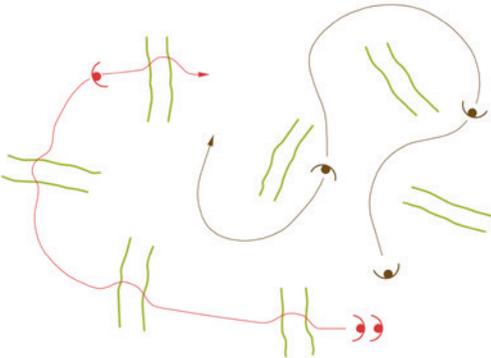
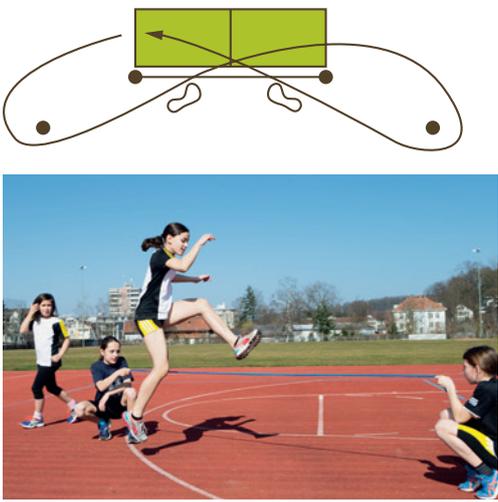


Echauffement avec la corde à sauter pour le saut

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Exercice	Organisation/Remarques	Matériel
<p>Concours hippique (stimulation du système cardiovasculaire)</p> <p>1. Les chevaux inspirent le parcours: slalom autour des différents fossés en respectant les panneaux pour les modes de déplacement:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pas: courir normalement. • Trot: lever les genoux (skipping). • Galop: sauts de course. <p>2. Les chevaux franchissent les fossés en sautant de différentes manières. Un cheval montre le chemin, le second le suit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se réceptionner avec la jambe d'élan. • Se réceptionner avec l'autre jambe. • Se réceptionner sur les deux jambes. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autres modes de déplacement: en arrière, de côté, etc. • En équilibre sur les cordes. • Sautiller de part et d'autre de la corde sur une jambe. • Traverser les fossés en appui facial. • Traverser les fossés en position de crabe (appui facial mais en arrière). • Inventer des sauts entre les cordes comme au jeu de l'élastique. • Qui traverse le plus de fossés en 30 secondes? 	<ul style="list-style-type: none"> • Délimiter plusieurs fossés à l'aide de cordes posées au sol (deux cordes parallèles, distantes de 50 à 100 cm). 	<ul style="list-style-type: none"> • Cordes à sauter • Schéma d'organisation (pdf)
<p>Sauts à la corde rapides et contrôlés (aspect physique)</p> <p>Les athlètes ont deux minutes pour comptabiliser le maximum de sauts. A chaque erreur, ils effectuent une petite course de dix mètres (environ) avant de reprendre la corde.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Varier la technique de saut et le gage en cas de pénalité. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cordes à sauter

Exercice	Organisation/Remarques	Matériel
<p>Gymnastique avec la corde (mobilité) Seul</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corde au-dessus de la tête et pivoter le tronc latéralement. • Rotation du tronc. • Passer la corde au-dessus de la tête puis l'amener dans le dos et retour. Resserrer les mains à chaque fois. <p>Par quatre Deux élèves tiennent la corde à une certaine hauteur et les deux autres essaient de la toucher avec le pied (variante avec élan).</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Cordes à sauter
<p>Duel de saut en hauteur (activation, parenté technique) Par quatre: deux élèves tiennent la corde à la hauteur des cuisses (env.). Les deux sauteurs la franchissent en ciseau en effectuant un «huit» autour de leurs camarades. Combien réussissent-ils de sauts en deux minutes? Inverser les rôles.</p>	 <p>The diagram shows a green hurdle with two black dots representing the feet of a person jumping over it. The photo shows a girl in a black and yellow outfit jumping over a hurdle on a red running track, with three other people watching.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cordes à sauter