

## Le saut à la corde



Temps



1 à 10  
joueurs



Terrain

Respecter un espace de sécurité autour de la corde



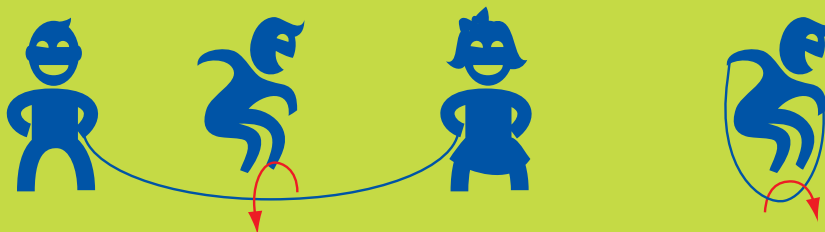
Matériel

Corde individuelle (petite) ou collective (longue ou plusieurs petites, nouées)



### But

Pour celui (ou ceux) qui saute(nt) : réussir à enchaîner un maximum de sauts, seul ou à plusieurs, sans s'arrêter et sans que la corde ne s'emmêle dans les pieds.



### Organisation

L'élève est seul avec sa corde, ou bien deux élèves font tourner la corde pour d'autres élèves.

### Règles

- Imaginons que tu sois seul à sauter : tu dois enchaîner une série de sauts :
  - Sauter longtemps à pieds joints,
  - Sauter en galopant (appuis décalés des pieds),
  - Sauter en trotant (un appui de pied par tour de corde),
  - Sauter à cloche-pied (on change de pied quand on veut),
  - Sauter à pieds joints avec croisé et décroisé de bras...
- Imaginons que tu sois avec d'autres camarades : vous devez sauter à tour de rôle ou ensemble en choisissant ou non des séries de sauts comme ci-dessus.