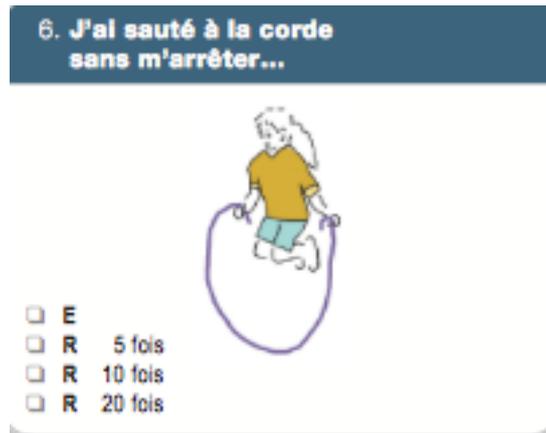


CORDES A SAUTER

**Jeux pour l'échauffement :**

- Les queues de souris.
- Jeux de poursuite à travers des couloirs formés par les élèves tenant les cordes tendues.



Un chat et une souris se poursuivent à travers ce labyrinthe.

V : faire 2 labyrinthes et mettre plusieurs chats et plusieurs souris.



- Le lard volé dans la cave :
Toutes les cordes sont posées dans le cercle central.
3 chats surveillent le lard dans une zone intermédiaire
toutes les souris sont dans le reste de la salle et tente de prendre un morceau de lard.
Une souris touchée doit s'asseoir. Elle peut se faire libérer par les autres souris.

Partie principale

1. Corde posée par terre :
 - sauter par dessus en variant les façons de sauter.

2. Corde accrochée au mur, aux espaliers ou à un engin et tenue à l'autre extrémité par un camarade pendant que les autres élèves sautent.
 - la corde ne bouge pas.
 - la corde oscille légèrement
 - la corde tourne dans un sens.
 - l'élève qui tourne la corde fait des grands cercles de bras.
 - l'élève fait de petits cercles de bras pour tourner la corde.
 - l'élève tourne la corde en ne faisant que des cercles de poignet.
 - la corde tourne dans l'autre sens
 - idem.
 - qui peut faire tourner la corde sans qu'il y ait de vagues.
 - Faire tourner la corde avec la main droite et la main gauche.

3. L'élève tient lui-même la corde et saute à la corde.
 - Ses gestes de bras sont :
 - grands (tout le bras)
 - moyens (avant bras)
 - petits (poignet)
 - Il saute :
 - très haut
 - pas trop haut
 - le plus bas possible

4. Qui peut ?
 - sauter le plus haut ?
 - le moins haut possible sans s'encoubler ?
 - le plus longtemps sans s'encoubler?
 - tourner sur soi-même en sautant
 - avancer en sautant
 - reculer en sautant
 - se déplacer de côté en sautant
 - faire 2 tours de corde en faisant un seul saut.
 - faire tourner la corde en arrière
 - sauter sur un seul pied
 - faire des enchaînements de sauts
(dr./g./pieds joints, etc..)
(1 dr./1g./2 dr./2 g./3 dr./3 g.3 dr./3 g./2 dr./2 g./ 1 dr./1g.)

5. **Jeu pour retour au calme :**
 - Le chasseur endormi.
Les cordes sont au centre. Le chasseur s'est endormi (ferme les yeux).
Les lièvres tentent de prendre sans bruit le repas du chasseur (cordes)
Si le chasseur entend du bruit, il pointe son doigt dans cette direction et le lièvre doit abandonner son repas.

