

Fabrique ta corde à sauter

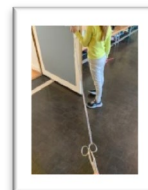
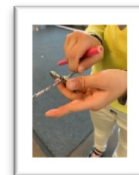
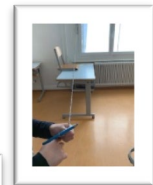
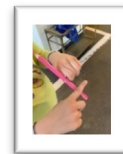
Matériel :

- De la ficelle
- Un ruban métrique
- Un crayon ou un stylo
- Une paire de ciseaux
- Un trousseau de clés (ou une paire de ciseaux)

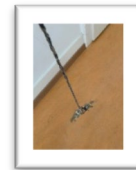


Marche à suivre :

1. Mesure 2 fois 6 mètres de ficelle.
2. Lie ta ficelle en deux et fais un nœud avec les deux extrémités.
3. Place ta ficelle dans une poignée de porte, tends-la bien et,
4. à l'opposé (de l'autre côté), place un crayon.
5. En gardant ta ficelle bien tendue, tourne 200 fois ton crayon sur lui-même.
6. Toujours avec ta ficelle bien tendue, glisse un trousseau de clé
ou une paire de ciseaux sur ta ficelle, jusqu'au milieu.
7. Demande de l'aide pour tenir le trousseau de clés
(ou la paire de ciseaux) pendant que tu te rapproches
de la poignée de porte, prends le bout de la ficelle
et rapproche-le de l'autre.



8. Lève tes bras très haut et laisse le trousseau de clés tourner sur lui-même : les deux morceaux de ficelle s'enroulent.



9. Quand le trousseau de clés ne tourne plus, fais un nœud de chaque côté de ta ficelle (après avoir coupé la ficelle tout près du trousseau de clés).

10. Tu as maintenant une grande ficelle épaisse.

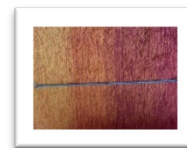
11. Fais la même chose avec l'autre ficelle.

12. Quand les deux ficelles épaisses sont terminées, fais un double nœud pour les rassembler.

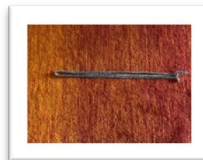
Tu as maintenant une « corde à sauter », avec un nœud au milieu, qui te permettra de t'entraîner !



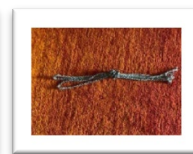
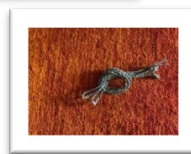
Pour ranger ta corde à sauter comme à l'école, plie-la en deux



Quand cela est fait, plie-la encore une fois,



puis fais un nœud au milieu...



Et voilà, entraîne-toi tous les jours et tu seras un champion ou une championne de la corde à sauter dès que tu retourneras à l'école !