

Vos élèves ne tiennent plus en place, ils sont inactifs depuis plusieurs heures.... un petit jeu « Tonicmonic » s'impose!



### Jeux de corde à sauter

#### → Jeux individuels avec une corde à sauter

Saut pieds joints avant, saut pieds joints arrière, saut un pied puis l'autre, saut croisé, cloche pied

<https://www.youtube.com/watch?v=lqTYomgD1OA>

#### → Jeux à plusieurs avec une longue corde à sauter



##### ✓ La vague

Deux élèves balancent la corde d'un côté et de l'autre. Les autres enfants chacun à leur tour franchissent la vague pour passer de l'autre côté.

<https://www.youtube.com/watch?v=lqTYomgD1OA>

##### ✓ Tous ensemble

Deux enfants tournent une longue corde. Un joueur saute puis une autre personne se joint au saut et ainsi de suite.

<https://www.youtube.com/watch?v=lqTYomgD1OA>

##### ✓ Fais ce que je demande

Deux joueurs tournent une longue corde et un troisième saute à l'intérieur. Un des tourneurs crie des actions (comme "touche ta tête avec la main gauche" ou "saute sur un pied") pour que le sauteur accomplisse tout en sautant. Si le sauteur échoue, il prend la place du donneur de consignes.

##### ✓ Hélicoptère ou sauve qui peut

Un des grands classiques de jeux de corde à sauter où un joueur fait tourner la corde au sol et les autres doivent sauter par-dessus. Si un enfant marche sur la corde, il est éliminé. Le dernier en jeu devient le prochain hélicoptère.

<https://www.youtube.com/watch?v=lqTYomgD1OA>

##### ✓ Quel âge as-tu petit bébé?

Deux joueurs tournent une longue corde et les autres enfants sautent à l'intérieur le plus de fois possible.

<https://www.youtube.com/watch?v=lqTYomgD1OA>

##### ✓ Le serpent

Pour le serpent, la corde reste au sol. Deux enfants tiennent la corde à chaque extrémité et l'agitent doucement sur le sol de droite à gauche, pendant que les joueurs tentent de sauter par-dessus. À tour de rôle, ceux qui sautent deviennent serpent.

<https://www.youtube.com/watch?v=cjX5daiH8tc>

##### ✓ L'électricité

Pour le serpent, la corde reste au sol. Deux enfants tiennent la corde à chaque extrémité et l'agitent doucement sur le sol de bas en haut, pendant que les joueurs tentent de sauter par-dessus. À tour de rôle, ceux qui sautent deviennent électriciens.

<https://www.youtube.com/watch?v=cjX5daiH8tc>



Wahou, je sens mon cœur battre vite! Il s'adapte à l'effort important que je fais quand je saute à la corde.

#### Quelques conseils pour apprendre à sauter

<https://www.youtube.com/watch?v=Zvk23rzJnU>