

Entretenir la souplesse

Flamant rose

Activités pour l'intérieur



Debout sur une jambe, lève l'autre jambe derrière ton dos en la tirant avec la corde que tu tiens comme un sac par dessus tes épaules. Garde la position et compte jusqu'à dix à l'endroit, puis à l'envers. Astuce: tu peux t'appuyer quelque part. Attention: il faut pouvoir lâcher la corde rapidement!

Variantes:

- Changement de côté. Effectue l'exercice avec l'autre jambe.
- Répète l'exercice en essayant de faire un tour sur toi-même.
- Fais l'exercice en essayant d'incliner lentement le haut du corps en avant, puis en arrière. ★



Module Corde+
Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSP
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Entretenir la souplesse

Captif

Activités pour l'extérieur



Tends les bras en arrière en tenant la corde pliée en quatre par les deux extrémités. Tends-la derrière ton dos. Garde la position et compte lentement jusqu'à 10 à l'endroit, puis à l'envers.

Variante:

- Avec une main, passe la corde pliée en deux par dessus ta tête et laisse-la pendre dans ton dos. Attrape le bout avec l'autre main et tire doucement vers le bas. Fais la même chose de l'autre côté.

Exercice à faire chez soi: fais cet exercice chaque fois que tu as terminé un devoir (français, maths, etc.).



Module Corde+
Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSP
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Entretenir la souplesse

Essuie-glace

Activités pour l'extérieur



Allonge-toi sur le dos et tends une jambe en l'air. En tenant la corde assez courte, passe-la sous le pied sans plier la jambe. Descends lentement la jambe vers la droite, puis vers la gauche en imitant le mouvement d'un essuie-glace.

Variantes:

- Changement de côté. Effectue l'exercice avec l'autre jambe.
- Assis par terre, jambes tendues, passe la corde sous un pied en la tenant très courte et bascule en arrière sur le dos. Tire la jambe tendue en direction de ton visage et compte jusqu'à 15 à l'endroit, puis à l'envers.

Exercice à faire chez soi: effectue tous les exercices pour entretenir la souplesse à la maison. Consacre environ une minute à chaque exercice. Astuce: avec de la musique douce, c'est encore mieux!



Module Corde+
Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSP
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

Entretenir la souplesse

Banane

Activités pour l'extérieur



Jambes croisées, place-toi debout sur une extrémité de la corde. Tiens l'autre bout latéralement par-dessus ta tête. Enroule lentement la corde de côté; ta position rappelle la forme d'une banane!

Variante:

- Changement de côté. Fais le même exercice de l'autre côté.



Module Corde+
Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSP
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

Entretenir la souplesse

Révérance

Activités pour l'intérieur

Jambes croisées, place-toi debout sur une extrémité de la corde. Tiens l'autre bout devant ta tête. Incline lentement le torse en avant en enroulant la corde comme une pelote de laine. Imagine que tu fais la révérence devant un roi!

Variante:

- Déroule la corde en te redressant lentement. Fais attention à la garder bien tendue.



Module Corde+
Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPPO
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPPO

Entretenir la souplesse

Momie

Activités pour l'extérieur

Pose tes deux pieds sur une extrémité de la corde. Prends l'autre bout dans une main et tourne sur toi-même pour enrouler et dérouler la corde autour de toi. Répète l'exercice 10 fois.

Variantes:

- Fais le même exercice avec ta «mauvaise» main.
- Essaie de faire l'exercice sur une seule jambe.
- Par deux: attachez deux cordes ensemble et réalisez l'exercice avec la double longueur de corde. Combien de tours de corde ferez-vous? Attention: cet exercice demande beaucoup de place! ★



Module Corde+
Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPPO
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPPO

Entretenir la souplesse

Tête la première

Activités pour l'intérieur

Assieds-toi sur une chaise, écarte-toi du pupitre et plie ta corde en quatre. En la tenant par les deux bouts, penche-toi en avant jusqu'à ce que la corde touche tes orteils. Redresse-toi en levant les bras vers le ciel. Répète cet exercice 10 fois.

Variantes:

- Fais passer tes bras derrière ton dos par-dessus la tête jusqu'à la chaise et retour.
- Fais le même exercice debout, comme si tu sautais à la corde au ralenti. Plie la corde 2 fois, puis 3, 4, 5 fois... Jusqu'où réussiras-tu à aller?



Exercice à faire chez soi: fais tous les exercices pour entretenir la souplesse à la maison (une minute par exercice). Astuce: avec de la musique douce, c'est encore mieux!



Module Corde+
Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSP
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Entretenir la souplesse

Grand écart

Activités pour l'intérieur

Pose ta corde par terre; elle te servira de ruban métrique. Place-toi parallèlement à la corde en écartant les jambes au maximum. Mesure ton grand écart. Fais l'exercice une 2^e, puis une 3^e fois. Astuce: respire lentement et profondément. Ecarte les jambes en expirant.

Variantes:

- Mesure ton grand écart chaque semaine. As-tu fait des progrès après un mois?
- Qui arrive à faire le grand écart? ★



Exercice à faire chez soi: tu peux aussi mesurer ton grand écart à la maison. Fais une marque et mesure ta progression chaque semaine.



Module Corde+
Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSP
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Renforcer les muscles

Péparation au ski

Activités pour l'extérieur



Pose ta corde droite sur le sol. Debout sur une jambe, fléchis le genou. En donnant une forte impulsion, saute par-dessus la corde et atterris le plus doucement possible sur une jambe. Fléchis toujours bien le genou. Saute au moins 10 fois d'un côté à l'autre. Fais l'exercice en avançant et en reculant.

Variantes:

- Qui réussira à sauter le plus loin par-dessus la corde en atterrissant sur une seule jambe?
- Essayez de sauter les yeux fermés sans perdre l'équilibre à l'atterrissage. ☆
- Mets tes mains derrière le dos comme un patineur de vitesse et saute dans cette position.
- Essaie de retomber sur la jambe avec laquelle tu as donné l'impulsion.



Module Corde+
Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSP
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

Renforcer les muscles

O soleil, soleil!

Activités pour l'intérieur



Jambes légèrement écartées, tiens la corde pliée en quatre avec tes deux mains. Tends les bras par-dessus la tête, puis incline lentement le torse en avant à angle droit au minimum. Reviens en arrière. Fais attention à garder le dos bien droit.

Variante:

- Quand tu es penché en avant, tourne les épaules une fois vers la droite et une fois vers la gauche avant de te redresser.

Exercice à faire chez soi: fais cet exercice 10 fois au saut du lit.



Module Corde+
Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSP
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

Renforcer les muscles

Rameur

Activités pour l'intérieur



Plie la corde en quatre et tiens-la par les deux bouts à hauteur du nombril. Assieds-toi au bord de la chaise. Ramène tes jambes vers le corps, puis passe la corde dessous jusqu'aux fesses en tendant les jambes. Reviens avec la corde vers le nombril. Arriveras-tu à faire l'exercice 10 fois?

Variantes:

- Tends une seule jambe à la fois.
- Plie encore une fois la corde en deux de manière à n'avoir plus que $\frac{1}{8}$ de la longueur de départ dans les mains et fais le même exercice. ★
- Tu peux également faire l'exercice assis par terre. Bascule les jambes à gauche et à droite dès qu'elles sont tendues.

Exercice à faire chez soi: devant la télévision, fais 15 fois le mouvement tous les quarts d'heure.



Module Corde+
Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSP
2532 Macolin



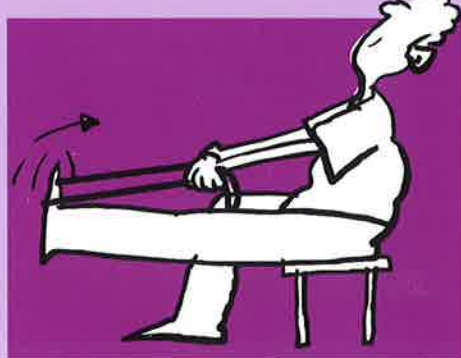
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Renforcer les muscles

Mollets d'acier

Activités pour l'intérieur



Assieds-toi sur une chaise et passe la corde sous un pied en tendant la jambe. La corde doit toujours rester parfaitement tendue. Fléchis et tends le pied au moins 20 fois. Est-ce que tu sens la tension dans ton mollet?

Variantes:

- Effectue le même exercice avec les deux jambes en même temps.
- Même exercice debout sur une jambe. ★

Exercice à faire chez soi: tu peux faire cet exercice avant chaque repas. Peut-être tes parents ou tes frères et sœurs auront-ils aussi envie d'essayer?



Module Corde+
Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSP
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Améliorer l'habileté

Hélicoptère

Activités pour l'extérieur



Plie la corde en deux et fais-la tourner comme une hélice au-dessus de ta tête en la passant constamment de la main droite à la main gauche et vice-versa. Y arriveras-tu aussi sans plier la corde? Attention, cet exercice demande beaucoup de place!

Variantes:

- Fais de la place autour de toi et effectue l'exercice à la hauteur des hanches, autour de ton ventre. Y arriveras-tu aussi sans plier la corde? ★
- Tiens la corde comme un fouet de cuisine. Essaie de produire une vague en la faisant tourner. Arriveras-tu à créer deux vagues? Plus la corde est longue, plus on peut faire de vagues. Effectue aussi l'exercice avec ta «mauvaise» main. ★



Module Corde+
Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSP
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

Améliorer l'habileté

Lasso

Activités pour l'extérieur

Fais un nœud coulant avec ta corde et essaie d'attraper un objet pas trop grand ou la main tendue d'un camarade avec ton lasso. Attention: plus le lasso est petit et l'objet éloigné, plus la tâche est difficile! ★



Variantes:

- Défaix le nœud. Tiens la corde par une extrémité et fais-la claquer comme un fouet. Essaie d'attraper le bout de la corde qui est libre. ★
- Lance la corde en l'air et essaie de la rattraper par un bout avant qu'elle retombe par terre. Essaie aussi avec ta «mauvaise» main.
- Lance la corde en l'air entre tes jambes et rattrape-la. Essaie de la saisir seulement par une extrémité. ★

Exercice à faire chez soi: essaie d'attraper différents objets avec ton lasso jusqu'à ce que tu y parviennes à tous les coups (p.ex. la poignée de la porte, la lampe, une chaise, etc.).



Module Corde+
Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSP
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

Améliorer l'habileté

Pieds agiles

Activités pour l'intérieur



Sans chaussures. Tire lentement la corde vers toi avec les orteils en commençant à un bout. Attention: tu dois bouger seulement le pied, pas toute la jambe!

Variantes:

- Pose ta corde droite sur le sol. Avec tes orteils, forme un cercle, un cœur, une étoile, etc.
- Debout sur une extrémité de la corde, essaie de former un escargot en l'enroulant avec les pieds. Effectue l'exercice avec un pied ou avec les deux pieds.

Exercice à faire chez soi: au lieu d'une corde, prends de la ficelle et essaie de réaliser les mêmes exercices à la maison.



Module Corde+
Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSP
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

Améliorer l'habileté

Formes géométriques

Activités pour l'extérieur



Pose ta corde en zigzag par terre. Saute 10 fois par dessus et dans les cases ainsi formées, puis place la corde autrement et recommence encore 10 fois.

Variantes:

- Sautte alternativement avec la jambe droite et la jambe gauche.
- En classe: après 10 sauts, changez de corde et sautez par-dessus celle d'un camarade jusqu'à ce que vous ayez effectué toutes les formes.



Module Corde+
Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSP
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

Améliorer l'habileté

Charmeur de serpents

Activités pour l'extérieur



Par deux, A fait serpenter la corde par terre, B essaie de la bloquer en marchant dessus. Arrivez-vous aussi à attraper le serpent s'il cherche à filer?

Variantes:

- Pose ta corde droite sur le sol et imagine que tu es un funambule perché sur son fil à 10 m du sol. Marche en équilibre sur la corde en avant, en arrière, en fermant les yeux et sur la pointe des pieds. Astuce: c'est plus facile sans chaussures!
- Par trois. Attachez deux cordes ensemble et fixez une extrémité quelque part. Un élève fait claquer la corde comme un fouet pour qu'elle ondule. La vague se diffusera-t-elle jusqu'au bout de la corde? Arrivez-vous à faire passer un objet dessous? ☆



Module Corde+
Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSP
2532 Macolin



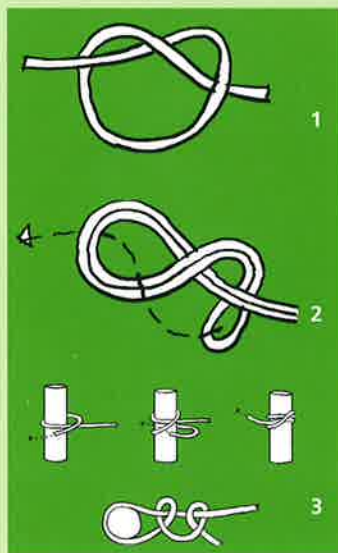
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

Améliorer l'habileté

Art des nœuds

Activités pour l'intérieur



En t'aidant des illustrations ci-après, réalise les nœuds.

Nœud 1: le brettezel

Utilisation: pour lacer tes chaussures ou pour empêcher le bout de la corde de s'effiloche.

Variantes:

- Nœud n° 2: le nœud en huit
Utilisation: pour faire rapidement et simplement une boucle solide et sûre à une extrémité de la corde.
- Nœud n° 3: le nœud d'amarrage ou de cabestan
Utilisation: pour fixer la corde à un objet ou terminer d'autres nœuds.

Exercice à faire chez soi: apprends un autre nœud et présente-le à tes camarades.



Module Corde+
Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSP
2532 Macolin



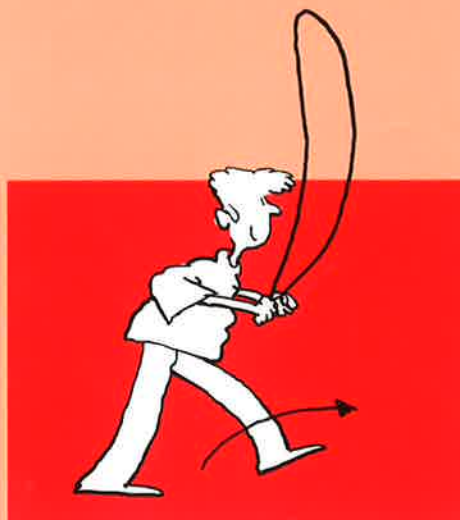
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

Améliorer l'endurance

Sauts de géant

Activités pour l'extérieur



Essaie de sauter à la corde en courant. Pour cela, tu dois faire un grand pas tous les deux tours de corde.

Variantes:

- Arriverez-vous à avancer côte à côte en rythme? ☆
- Saut-bavardage: avancez en sautant côte à côte sans cesser de discuter. Astuce: définissez le parcours à effectuer avant le départ.



Module Corde+
Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSP
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Améliorer l'endurance

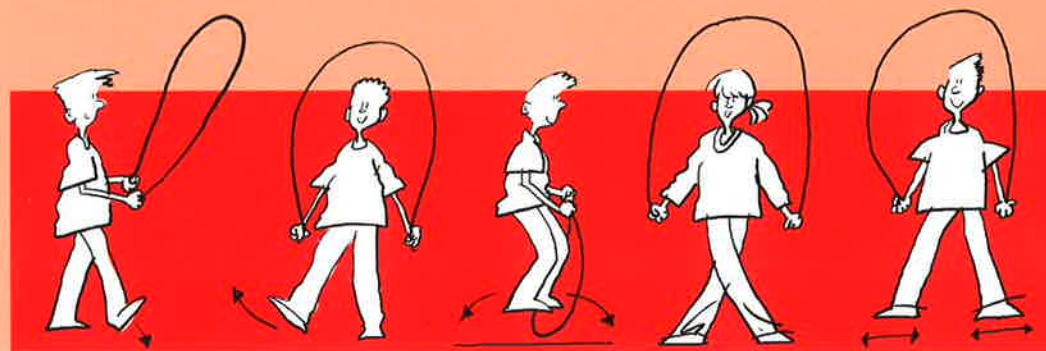
Sauts à gogo

Activités pour l'extérieur

Essaie de sauter régulièrement en décollant à peine les pieds du sol. Astuce: fais passer la corde sous tes pieds tous les deux sauts uniquement (saut avec rebond).

Variantes:

- Essaie de sauter en comptant à l'envers! ☆
- Essaie de sauter en récitant des séries de chiffres! ☆



Module Corde+
Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSP
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Consolider les os

Par-dessus le fossé

Activités pour l'intérieur



Avec ta corde, trace un U serré par terre. Saute par-dessus sans tomber dans le fossé. Varie les sauts: à pieds joints, sur une jambe, jambes croisées, en effectuant un tour sur toi-même. Essaie de sauter en faisant le moins de bruit possible.

Variante:

- Elastique: avec ta corde, trace un U serré par terre qui te servira d'élastique. Qui inventera une suite de sauts originale? Qui arrivera à reproduire rapidement la suite de ses camarades?



Module Corde+
Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPPO
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Consolider les os

Cow-boy assis

Activités pour l'extérieur

Place la corde pliée en quatre sous tes jambes en la tenant par les deux bouts. Essaie de la faire passer sous tes fesses en décollant celles-ci du sol. Astuce: exerce-toi d'abord sans la corde! ★



Variante:

- Assis par terre, plie la corde en quatre et fais-la tourner au-dessus de ta tête. Essaie ensuite de passer la corde sous tes fesses avant de continuer à la faire tourner. Tu y arriveras en décollant les fesses du sol au bon moment. Astuce: sur une pelouse, tu t'éviteras les égratignures! ★



Module Corde+
Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSPPO
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Consolider les os

Jeux de rythme

Activités pour l'intérieur



Posez la corde droite par terre. Un élève montre une suite de sauts par dessus la corde; les autres essaient de la reproduire. Un autre élève montre une suite, tout le monde la copie, etc.

Variantes:

- Tapez un rythme dans les mains. Les autres arriveront-ils à sauter en rythme?
- Sauts avec lettres ou chiffres: essayez de réciter l'alphabet ou différentes séries de chiffres à l'endroit et à l'envers en sautant.

Exercice à faire chez soi: épelle les noms de tous les membres de ta famille en sautant. Arriveras-tu aussi à les épeler à l'envers en continuant sur le même rythme?



Module Corde+
Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

OFSP
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Consolider les os

Scarabée

Activités pour l'intérieur

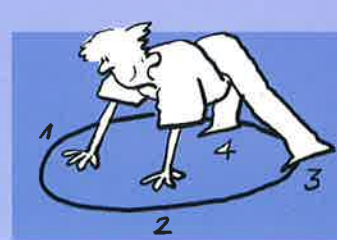
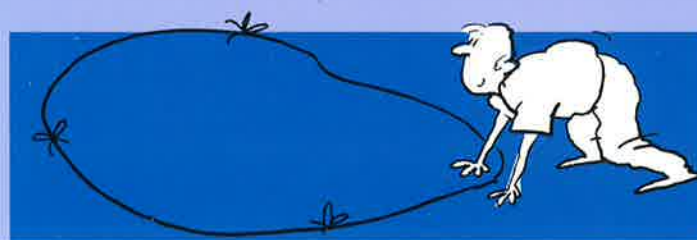
En groupe: avec les cordes, faites un grand cercle dans la classe et suivez-le à quatre pattes. Faites trois tours. Effectuez également le parcours à reculons.

Variantes:

- Avec ta corde, trace une «piste» sur laquelle tu effectueras des roues.
- Pièce qui roule: avec ta corde, trace un cercle par terre. Imagine que tu es une pièce qui tourne sur la corde. Astuce: touche le sol avec tes membres dans cet ordre: main droite, main gauche, jambe gauche, jambe droite. ★



Module Corde+
Degré inférieur
Degré moyen



www.ecolebouge.ch

OFSP
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO