

**Composantes stimulées :**

Tonus musculaire

Coordination globale

Endurance cardiovasculaire

Jeu 9

Le ski de fond

Matériel

- ✓ Une corde simple / enfant

Les enfants sont en dispersion avec leur corde disposée au sol sur toute la longueur. Garder un espace suffisant entre les enfants pour éviter qu'ils se touchent. Le jeu consiste à placer un pied de chaque côté de la corde et sauter en alternant les pieds comme le mouvement du skieur de fond. Les bras doivent également être en mouvement de façon alternés mais opposés aux pieds. C'est-à-dire que le bras gauche est devant en même temps que le pied droit et l'inverse pour le bras droit et le pied gauche.

Variante : Pour débiter, demander seulement d'alterner les pieds et de placer les bras sur les hanches.



Défi : Réussir 10 à 20 sauts de façon alternée et sans toucher à la corde