



Composantes stimulées :

Tonus musculaire
 Coordination globale
 Endurance cardiovasculaire

Étape 6 (finale)

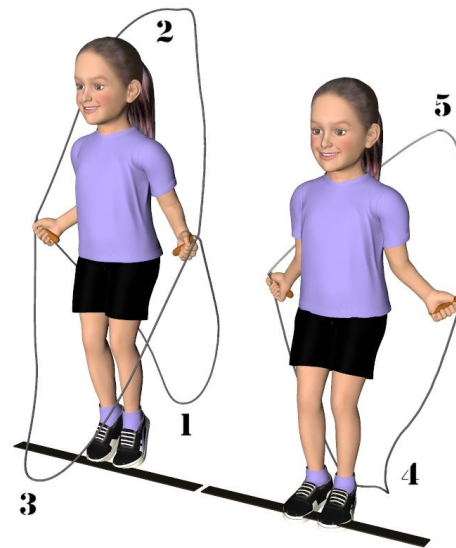
Enchaîner le saut de base

Matériel

- ✓ Une corde simple / enfant
- ✓ Repère au sol (ligne, ruban, marqueur, craie, etc.)

Les enfants sont en dispersion avec une corde sur un repère visuel au sol (ligne, ruban ou marqueur en caoutchouc). Garder un espace suffisant entre les enfants. Chaque enfant doit enchaîner le saut de base en 5 étapes :

1. Les deux pieds sont légèrement collés sur le repère visuel.
2. Tenir chaque poignée de la corde avec les mains ouvertes à la hauteur des hanches. La corde touche le sol derrière les talons.
3. Tourner la corde de l'arrière vers l'avant par-dessus la tête et la rabattre au sol en la glissant rapidement vers les pieds.
4. Quand la corde arrive, sauter par-dessus pour qu'elle passe sous les pieds. Le saut doit se faire avec une petite poussée des orteils afin que les pieds décollent légèrement du sol.
5. Poursuivre la rotation des bras et les sauts sur le repère visuel.



Niveau de réussite de l'étape 6:

Environ 60% des enfants doivent enchaîner 5 à 10 sauts de base ou plus selon la bonne technique.