

Saut à la corde	Durée 20 minutes	Installations ☐ Salle de classe ☒ Gymnase ☐ Salle polyvalente ☒ Espaces extérieurs
Matériel Lecteur de CD et musique (facultatifs), ensemble de cordes à sauter	Intensité ☐ Modérée ☒ Vigoureuse	
Sécurité Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.		
Échauffement : En mouvement - Demandez aux élèves de marcher en formant un grand cercle et de suivre vos instructions, par exemple : - Marchez en faisant la rotation des épaules - Marchez en faisant semblant de nager - Joggez en secouant les mains au-dessus de la tête - Changez de direction et galopez - Marchez en levant les genoux - Dispersez-vous et courez en traçant un 8 - Sautez par-dessus les lignes du plancher - Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).		
Activité 1 : Saut à la corde I - Demandez aux élèves de faire les exercices suivants durant 30 secondes à un rythme régulier : - Sautez sur 2 pieds - Sautez sur un pied puis sur l'autre - Sautez sur le pied gauche - Sautez sur le pied droit - Une fois que les élèves auront sauté à la corde pendant 2 minutes d'affilée, donnez-leur une minute pour pratiquer par eux-mêmes. - Demandez aux élèves de faire le plus de sauts possible (n'importe quel style) en une minute. - Demandez ensuite aux élèves d'essayer différents genres de sauts à la corde (p. ex., en ciseaux, d'un côté à l'autre).		
Activité 2 : Saut à la corde II - Formez des groupes de 4 à 6 personnes. - Divisez chaque groupe en 2 groupes égaux (A et B). Demandez aux élèves des groupes A de se déplacer à l'extérieur de l'aire de jeu et de désigner un membre du groupe comme meneur. Chaque meneur exécute un mouvement (p. ex., sautiller, sauter, glisser) et les autres membres du groupe doivent l'imiter. Dites aux élèves des groupes B de continuer de sauter à la corde au milieu de l'aire de jeu. - Après 45 secondes, donnez le signal de changer pour que les élèves des groupes B remettent leurs cordes à sauter aux élèves des groupes A et que les rôles soient inversés. - Après 45 secondes, donnez un autre signal. Les groupes B reprennent les cordes à sauter. Les groupes A désignent un nouveau meneur et ils se déplacent en exécutant le mouvement prescrit par le meneur.		
Retour au calme : Mouvements d'animaux - Demandez aux élèves de choisir un animal et d'imiter ses mouvements au ralenti tout en se déplaçant autour de l'aire de jeu. - Dites à haute voix le nom d'un animal (p. ex., serpent, gorille) pour que les élèves s'étirent de manière à prendre la forme de cet animal (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).		
Variations Demandez aux élèves de sauter à la corde pendant 15 à 45 secondes pour l'une ou l'autre des activités.		
Notes à l'intention du personnel enseignant - Les élèves qui ne sont pas capables de sauter à la corde peuvent faire tourner la corde à côté d'eux avec un bras et sauter comme s'ils passaient au-dessus de la corde. - Dites aux élèves dont la corde s'arrête de recommencer immédiatement à sauter. - Discutez avec les élèves de l'importance de garder un cœur solide et sain et des activités à exercer à cette fin.	Notes de planification et réflexion	