



Défi corde à sauter

Voici une activité à réaliser à l'occasion de la **semaine 3** du *Défi Santé* 2018, qui a pour thème **On joue dehors!** Cette dernière consiste à effectuer différents jeux de sauts à la corde avec les élèves, selon leur âge.



Compétences

Compétences pédagogiques pour l'élève :

- Psychomotricité

Compétences professionnelles mises de l'avant par cette activité :

- Planification et organisation d'activités pour enfants et groupes d'enfants
- Réalisation d'activités à prédominance psychomotrice

Intentions pédagogiques (suggestions) :

À la fin de l'activité, l'élève aura développé sa psychomotricité

Groupe d'âge :

Multi-âge

Matériel requis :

- Cordes à sauter
- Affiches de saut (voir pages suivantes)

Défi corde à sauter

Démarche

1. Installez des aires de sauts à la corde

Le nombre d'aires de sauts peut varier selon le nombre d'élèves. Imprimez les affiches de sauts et apposez-les à différents endroits pour délimiter les aires de sauts. Vous pouvez consulter nos suggestions aux pages suivantes.

2. Réalisez les jeux de sauts

Mettez de la musique pour créer une atmosphère amusante et festive. Et c'est parti! Demandez aux élèves de circuler d'une aire à une autre toutes les 5 ou 10 minutes. Ainsi, ils pourront essayer de nouvelles figures et de nouveaux jeux de sauts!

3. Participez au tirage

N'oubliez pas de prendre une photo de l'activité et de l'envoyer à info@defisante.ca afin de participer au tirage!



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA GARDE SCOLAIRE
SOUTENIR
REPRÉSENTER
MOBILISER

402, rue Verchères
Longueuil (Québec) J4K 2Y6
450 670-8390 / 1 800 363-0592
gardescolaire.org

Défi Santé
GARDE SCOLAIRE

300, rue Léo-Pariseau, bureau 1810
Montréal (Québec) H2X 4B3
514 985-2466
DefiSante.ca



POUR LES PLUS GRANDS

SAUT LIBRE



Les sauts libres peuvent s'effectuer par groupes ou par tous les élèves de l'école (selon l'espace disponible). Les élèves peuvent utiliser des cordes simples ou doubles pour s'exercer ou encore essayer de nouvelles figures de saut!



POUR LES PLUS GRANDS

LE TRAIN



Deux élèves font tourner la corde. Les autres élèves s'alignent à l'extérieur de la corde. Le premier sauteur entre et dit « Un ! » Les sauteurs entrent l'un après l'autre en disant le chiffre qui les représente. Le but du jeu est de faire sauter le plus grand nombre d'élèves en même temps sans que l'un deux ne rate son coup.



POUR LES PLUS GRANDS

L'HORLOGE



Deux élèves font tourner la corde. Les sauteurs s'alignent à l'extérieur de la corde et passent en dessous à tour de rôle. Au tour suivant, ils sautent une fois et ressortent, puis deux fois et ainsi de suite jusqu'à 12. Ceux qui ratent leur saut ou se trompent font tourner la corde à leur tour, laissant ainsi entrer dans le jeu les camarades qu'ils ont remplacés.



POUR LES PLUS GRANDS

LE DUO



Deux élèves peuvent sauter ensemble avec une seule corde. Les partenaires se tiennent côte à côte : l'un tient une extrémité de la corde dans sa main gauche et son camarade tient l'autre dans sa main droite. Ils peuvent aussi se placer face à face : un des élèves tient les deux poignées de la corde. Lorsqu'il fait tourner la corde, les deux partenaires sautent à l'unisson.



POUR LES PLUS PETITS

LE SERPENT



Deux élèves (les tourneurs) se tiennent à chaque extrémité d'une longue corde, qui est déposée au sol. Les deux élèves remuent la corde de gauche à droite à la manière d'un serpent. À tour de rôle, les autres élèves sautent par-dessus le « serpent » sans le toucher. Si un sauteur touche le serpent, il change de place avec l'un des tourneurs.



POUR LES PLUS PETITS

L'HÉLICOPTÈRE



Une personne se tient au centre et tient une extrémité de la corde. Elle tourne lentement sur elle-même en glissant la corde au sol. Les autres élèves doivent sauter par-dessus la corde sans la toucher lorsque cette dernière s'approche d'eux. Changez souvent la personne qui tient la corde pour éviter l'étourdissement!



POUR LES PLUS PETITS

LE HULA-HOOP

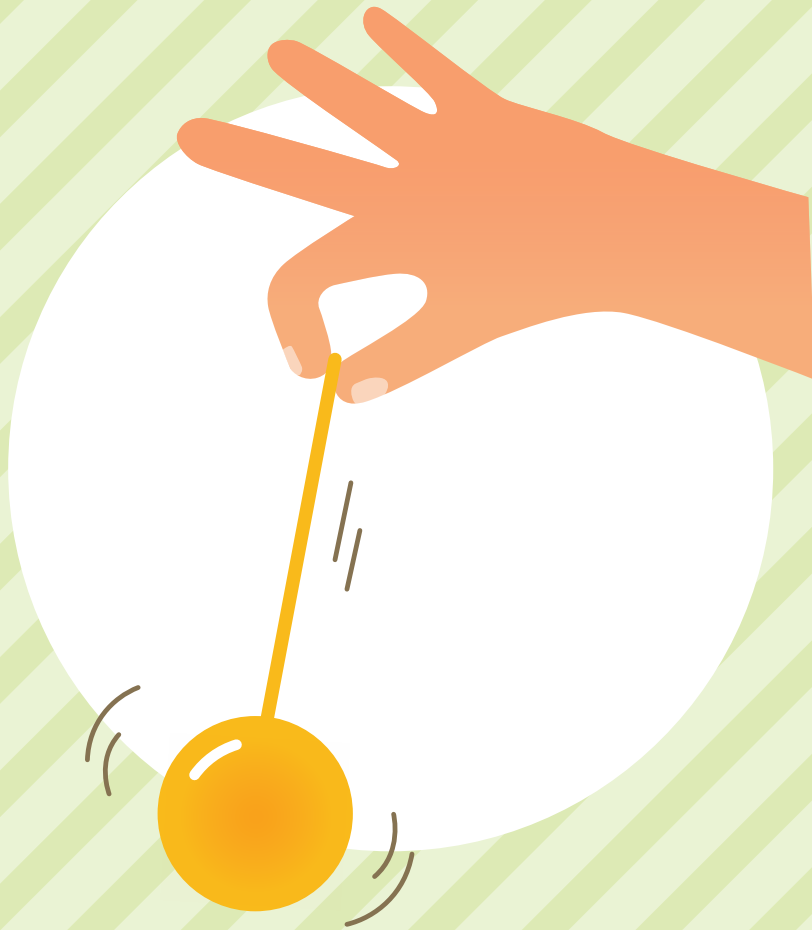


Plutôt que des cordes à sauter, les plus jeunes peuvent débiter en sautant avec un cerceau, plus facile à manier qu'une corde à sauter étant donné qu'il garde sa forme. En tenant le cerceau à deux mains par le haut, les élèves le tournent vers le bas et sautent par-dessus quand il arrive sous leurs pieds.



POUR LES PLUS PETITS

LE PENDULE



Les deux élèves qui dirigent la corde la balancent de droite à gauche jusqu'à presque lui faire toucher sol au lieu de lui faire faire un tour complet. Leurs camarades sautent à tour de rôle une, deux ou trois fois et ressortent de la corde. Lorsqu'ils sont tous passés une première fois, le jeu continue en surélevant la corde de quelques centimètres. Ceux qui manquent leur saut sont éliminés.