

COORDINATION/CORDES à SAUTER

-Durée : 60 min

-Nombre de participants : 20 à 24

-Matériel : -cordes à sauter et échelles de corde

-Lieu : -salle de gym

Objectifs : -coordination
-sauter seul et en groupe

Organisation :

- en frontal
- par groupe, postes

Cordes à sauter

1. Course autour des cordes réparties au sol : exercices variés de sauts sur les cordes au sol : pieds joints, sur un pied, sur l'autre, les yeux fermés...
2. Par 2 : Contourner les cordes les yeux fermés en se faisant guider
3. Le carrousel : un qui tourne la corde et les autres sautent
4. Sauts variés seuls
5. Sauts variés par 2 ou par 3
6. Sauts en mouvements sur 4 colonnes

Echelles de coordination

1. **Exemples d'exercices :**
 - 1 pied en ligne droite
 - pieds joints en ligne droite
 - 1 pied en traversant latéralement
 - idem pieds joints
 - serrés-écartés-serrés-écartés
 - idem en rajoutant les bras
 - 2 appuis alternés entre chaque échelons
 - idem en traversant latéralement
 - latéralement : rentrer-sortir ds l'échelle en alternant pied gauche et pied droit
 - Traverser latéralement avec 2 appuis à chaque fois.
 - 1 pied au milieu puis écarter les 2 / l'autre pied au milieu puis écarter
 - 2 échelons en avant en alternant puis un en arrière

2. Travail par postes avec exercices à créer par groupes

3. **Concours en alternant postes de corde et de coordination** : le jeu de carte a pour objectif de stimuler l'esprit d'équipe. Chaque membre d'un des groupe doit trouver une paire en ne retournant que 2 cartes à la fois.