

## La corde à sauter

Afin que vos enfants puissent continuer à faire du sport de manière régulière et individuelle (confinement oblige), je vous propose de ressortir les cordes à sauter. Cette activité permet à la fois de travailler la posture, l'équilibre, la tonicité et le cardio. Si vous n'avez pas de corde à sauter, vous pouvez utiliser une corde d'escalade.

### **Quelques conseils pour la pratique :**

- évitez les sols trop durs (bitume, etc.) et préférez la terre, pelouse ;
- commencez à vous entraîner sans la corde, en faisant des petits sauts sur place ;
- ajustez la longueur de la corde en plaçant vos pieds dessus, vos mains doivent arriver à la hauteur de vos aisselles ;
- entraînez-vous sur des séquences courtes (pas plus de cinq minutes), et ménagez des temps de récupération (n'oubliez pas de boire) ;

### **Pour sauter :**

- ne regardez pas vos pieds et fixez un point au loin ;
- maintenez le dos droit ;
- gardez les bras immobiles et les coudes au plus près du corps ;
- faites tourner la corde par le seul mouvement des poignets ;
- essayez de sauter sur la pointe des pieds...

Lien vers les vidéos :

<https://we.tl/t-0Nu7KVdz5e>

Il s'agit d'un lien Wetransfer car les vidéos sont au format MP4. Je vous donne aussi un pdf avec les différentes figures photographiées et expliquées.

### **Partage :**

Afin d'entretenir les liens entre les enfants, si vous en avez la possibilité, je vous propose de m'envoyer des vidéos de vos enfants réalisant une séquence avec plusieurs figures ou même une nouvelle figure (via Wetransfer ou Dropbox par exemple). Je les partagerai aussi (avec accord préalable par mail de votre part) via un lien Wetransfer (les vidéos ne sont visibles que par les personnes avec qui je partage le lien, c'est-à-dire vous, les parents d'élèves de la classe de CM1 CM2) afin que les autres enfants puissent reproduire les séquences et les figures faites par leurs copains.