

# DÉFIS DE CORRIDOR



GYMNASTIQUE

## MATÉRIEL >>>

- ✓ 1 corde à sauter par participant

## PRÉPARATION >>>

- ✓ Les participants se tiennent à une distance sécuritaire les uns des autres.

## DÉROULEMENT >>>

- ✓ À votre signal, les participants effectuent une des activités suivantes avec leur corde à sauter :
  - Sautiller
  - Galoper
  - Sauter comme une grenouille
  - Donner des coups de pied vers l'avant, vers l'arrière, de côté
  - Sauter vers l'avant ou l'arrière à partir de la position accroupie (s'accroupir, puis sauter à la verticale le plus haut possible)

- Marcher vers l'avant ou l'arrière comme un crabe (s'asseoir, les mains à plat sur le plancher, fléchir les genoux, les pieds à plat sur le plancher et lever les fesses)
- Variété de sauts et de bonds (¼, ½, complet)
- ✓ Ces activités peuvent être utilisées pour des transitions, ou lors des périodes d'échauffement ou de retour au calme.