

Allez jouer avec une corde à sauter!

Banane royale



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 5 joueurs de 6 à 8 ans et 2 tourneurs de corde expérimentés
- une longue corde à sauter
- une aire à surface dure

Déroulement du jeu

- 2 joueurs appelés « tourneurs » tournent la corde à sauter (à une vitesse convenable), d'abord dans une direction puis dans l'autre. Tous les autres joueurs sont des sauteurs et font la queue devant la corde à sauter.
- Le premier joueur court sous la corde lorsqu'elle arrive près de lui, se retourne rapidement et court dans la direction inverse lorsque la corde change de direction.
- Le deuxième sauteur se joint au premier et les deux répètent les mouvements précédents.
- Continuez à ajouter des sauteurs, un à la fois.
- Le jeu se termine lorsque la corde est touchée ou lorsqu'un sauteur manque son tour. Dans ce cas, le sauteur change de place avec l'un des tourneurs.

Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Rythme du jeu
 2. Formation de paires
 3. Sécurité
 4. Qu'est-ce qui met fin à un tour?



Allez jouer avec une corde à sauter!

Le chat et la souris



Ce dont vous aurez besoin

- 4 joueurs de 8 à 12 ans
- 1 longue corde à sauter
- 1 aire à surface dure

Déroulement du jeu

- 2 joueurs appelés « tourneurs » tournent la corde (à une vitesse convenable). Deux joueurs sont des sauteurs. Le premier est le chat et le second la souris. Le chat et la souris se tiennent à côté d'un des tourneurs.
- La souris commence le jeu en entrant, en sautant une fois et en sortant. Elle tourne alors autour d'un tourneur et se prépare à entrer de nouveau.
- Dès que la souris sort du jeu, le chat entre et saute une fois. Il sort et court autour du tourneur essayant de toucher la souris. La souris entre de nouveau dans le jeu tout en essayant de s'échapper.
- Si la souris touche la corde à sauter ou est touchée par le chat, elle change de place avec l'un des tourneurs. Le tourneur devient alors le chat et le chat la souris.

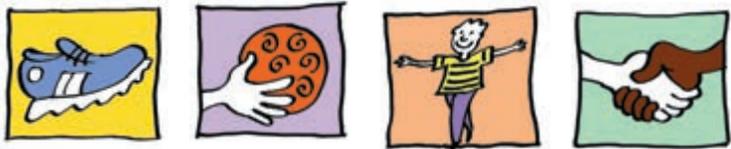


Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Action – comment attraper la souris?
 2. Rythme du jeu / des déplacements
 3. Formation de paires
 4. Sécurité
 5. Qu'est-ce qui met fin à un tour?

Allez jouer avec une corde à sauter!

Attrape-moi!



Ce dont vous aurez besoin

- 3 joueurs de 9 à 12 ans
- 1 longue corde à sauter
- 1 aire à surface dure

Déroulement du jeu

- Deux joueurs appelés « tourneurs » orientés dans la même direction tournent la corde. Un troisième saute.
- Les tourneurs essaient de suivre le joueur qui se déplace autour de l'aire de jeu tout en sautant à la corde.
- Il n'y a aucun gagnant. Ce jeu est tout simplement amusant et exigeant.

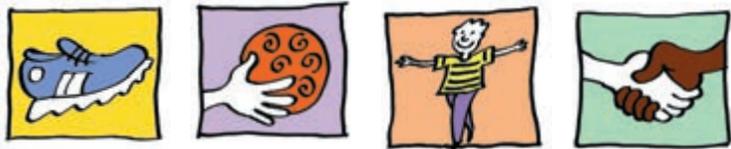
Variante

- Le sauteur peut changer la façon dont il se déplace. (Par exemple, sauter sur un pied ou deux, à reculons). Les tourneurs doivent imiter ses gestes.



Allez jouer avec une corde à sauter!

Saute, saute, souricette!



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 3 joueurs de 6 à 12 ans
- 1 longue corde à sauter
- une aire à surface dure

Déroulement du jeu

- 2 joueurs appelés « tourneurs » tournent la corde. Le troisième est le sauteur.
- Les tourneurs balancent lentement la corde, dans un mouvement de va-et-vient pendant que le sauteur saute par-dessus la corde.
- Tout le monde chante la ritournelle suivante

*Saute, saute, souricette! Saute, saute, souriceau!
Oh! Oh! le joli saut.
Saute en bas, à petits pas...
Saute en haut, toujours plus haut!*

- Lorsque le mot « pas » est chanté, les tourneurs font faire un tour complet à la corde et le sauteur continue à sauter.
- Les tourneurs commencent ensuite à tourner la corde plus vite à chaque mot : toujours plus vite, à haut, ils tournent la corde le plus vite possible.
- Le sauteur compte le nombre de sauts exécutés après avoir prononcé le mot « haut ». Lorsque le joueur manque son coup, il change de place avec l'un des tourneurs.



Allez jouer avec une corde à sauter!

Suis-moi



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 8 joueurs de 9 à 12 ans
- 1 longue corde à sauter
- une aire à surface dure

Déroulement du jeu

- 2 joueurs appelés « tourneurs » tournent la corde (à une vitesse convenable).
- Les autres joueurs sont des sauteurs. Les sauteurs font la queue à côté d'un des tourneurs.
- Le premier sauteur est le meneur. Il saute par-dessus la corde une fois, sort, court autour du tourneur, s'apprête à entrer de nouveau. Cela commence une figure huit.



- Chaque sauteur doit imiter le meneur et essaie de ne pas manquer son tour. Cela dépend de l'habileté des joueurs.
- Le meneur entre en jeu en courant et peut choisir d'exécuter un geste (toucher le sol, sauter sur 1 pied ou faire un saut à grande enjambée).
- Ensuite chaque joueur doit faire la même chose.
- Cela se poursuit jusqu'à ce qu'un joueur manque son tour ou touche la corde. Il se met à l'écart pendant que les autres poursuivent le jeu.
- Le rythme des sauts s'accélère moins il y a de sauteurs.
- Le jeu se termine lorsqu'il ne reste que 3 sauteurs.



Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Actions – mouvements pouvant être exécutés sans risque
 2. Rythme du jeu
 3. Formation de paires
 4. Qu'est-ce qui met fin à un tour?

Allez jouer avec une corde à sauter!

Hélicoptère



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 2 joueurs de 6 ou 7 ans
- 1 longue corde à sauter
- une aire à surface dure

Déroulement du jeu

- Tous les joueurs sauf un sont des sauteurs.
- 1 joueur, appelé le pilote d'hélicoptère, se tient au milieu des joueurs et tient une extrémité de la corde.
- Le pilote tourne lentement sur lui-même en glissant la corde le long du sol (à une vitesse convenable). Tous les sauteurs doivent sauter par-dessus la corde lorsqu'elle s'approche d'eux.
- Changez le pilote souvent pour réduire l'étourdissement.



Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Formation de paires

Allez jouer avec une corde à sauter!

Serpent



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 3 joueurs de 6 ou 7 ans
- une longue corde à sauter
- une aire à surface dure

Déroulement du jeu

- Deux joueurs appelés « tourneurs » tiennent une extrémité de la corde. Tous les autres joueurs sont des sauteurs. Les tourneurs laissent la corde à terre et la font bouger à la manière d'un serpent (à une vitesse convenable).
- À tour de rôle, les sauteurs essaient de sauter par-dessus le serpent sans le toucher.
- Si un sauteur touche le serpent, il change de place avec l'un des tourneurs.



Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Actions - mouvements pouvant être exécutés sans risque
 2. Formation de paires
 3. Qu'est-ce qui met fin à un tour?

Allez jouer avec une corde à sauter!

Empile-les!



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 8 joueurs de 6 à 12 ans
- 1 longue corde à sauter
- une aire à surface dure

Déroulement du jeu

- 2 joueurs appelés « tourneurs » tournent la corde. Tous les autres joueurs sont des sauteurs. Les sauteurs font la queue à côté d'un des tourneurs.
- Pendant que les tourneurs tournent la corde, le premier sauteur entre et dit « Un! » Les sauteurs continuent à entrer, l'un après l'autre, énonçant le chiffre qui les représente.
- L'objectif du jeu est de faire sauter le plus grand nombre de joueurs possible sans que l'un deux ne rate son coup ou touche la corde.
- Tout le monde est gagnant.



Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Formation de paires
 2. Sécurité – nombre de joueurs qui peuvent sauter en même temps sans risque
 3. Qu'est-ce qui met fin à un tour?

Allez jouer avec une corde à sauter!

Sauts en alternance



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 8 joueurs de 9 à 12 ans
- 1 longue corde à sauter
- une aire à surface dure

Déroulement du jeu

- 2 joueurs appelés « tourneurs » tournent la corde (à une vitesse convenable).
- Tous les autres joueurs sont des sauteurs. Divisez les sauteurs en 2 groupes. Chaque groupe fait la queue à côté d'un des tourneurs.
- À mesure que la corde tourne, les sauteurs de chaque équipe entrent, sautent et sortent en alternance. Une fois sortis, ils se mettent derrière les autres joueurs de l'autre équipe.
- Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'un joueur manque son tour ou touche la corde. Dans ce cas, ce sauteur est éliminé.
- Les 3 derniers joueurs sont les gagnants.



Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Actions – mouvements pouvant être exécutés sans risque
 2. Rythme du jeu (nombre de tours entre les joueurs)
 3. Formation de paires
 4. Qu'est-ce qui met fin à un tour?