



Partenaire présentateur



Faites du jour de l'activité un succès grâce au guide de l'activité Sautons!

Voici votre guide de l'activité Sautons, une ressource détaillée qui vous aidera à faire de cette journée une expérience inclusive et amusante dont tout le monde se souviendra!

La participation de chaque élève à Sautons est précieuse. Nous sommes là pour vous aider à créer une activité lors de laquelle tous les élèves, peu importe leur âge et leurs aptitudes, se sentiront à l'aise et auront envie de s'amuser et de faire pomper leur cœur en effectuant des activités avec ou sans sauts à la corde. Cœur + AVC fournira, sur demande, une corde à sauter sans corde aux élèves qui ont des capacités différentes.

Façons simples de personnaliser l'activité Sautons de votre école

Vous pouvez planifier une activité d'une demi-journée ou d'une journée entière pour l'ensemble des élèves, ou bien étaler l'activité Sautons sur toute une semaine en organisant des activités pendant les cours d'éducation physique prévus à l'horaire. Vous pouvez organiser l'activité de votre école à votre guise!

Vous pouvez tenir votre activité Sautons en cœur dans le gymnase ou à l'extérieur. Motivez vos élèves à bouger en imprimant nos [affiches d'exercices de corde à sauter](#) et en les installant pour créer des stations d'activités. Vous pouvez même encourager les élèves plus âgés à montrer leurs aptitudes en leadership en leur demandant de s'occuper des différentes stations.

N'oubliez pas, le plus important est de vous amuser! Faites jouer notre liste de lecture [Spotify pour Sautons](#) pour donner envie à tout le monde de participer. Prenez des photos et des vidéos pendant vos activités et partagez-les sur les médias sociaux en utilisant le mot-clic [#SautonsEnCoeur](#).

1. [Activités avec une corde à sauter \(p. 2\)](#)
2. [Activités sans corde à sauter \(p. 3\)](#)



Activités avec une corde à sauter :

Saut libre

Les élèves sautent à la corde, seuls ou deux par deux. Mettez-les au défi de faire le plus de sauts possible sans s'arrêter, de sauter à reculons ou de sauter très rapidement!

Corde à sauter longue ou double

Demandez à deux enseignants ou élèves plus âgés de faire tourner la corde (ou les cordes) tandis que les élèves font la queue avant d'entrer et de sauter. Chantez des chansons amusantes pendant que les élèves sautent!

Limbo

Demandez à deux élèves de tenir une corde à l'horizontale à hauteur d'épaules. Les autres élèves se placent en file et, à tour de rôle, passent sous la corde en dansant ou en se trémoussant, sans la toucher. Si un élève tombe ou s'il touche le sol ou la corde, c'est l'élimination. Descendez la corde au fur et à mesure.

Aux quatre coins du monde

Un élève ou un enseignant se tient au milieu et fait tourner la corde sur le sol. Les autres élèves suivent la corde des yeux et sautent par-dessus lorsqu'elle passe devant eux. L'objectif est de ne pas toucher la corde en mouvement.

Sauts croisés

Commencez par un saut de base. Pendant le saut, croisez les bras vers l'avant au niveau des poignets. Lorsque la corde approche du sol, décroisez les bras et replacez-les en position normale pour effectuer un saut de base. Répétez ce mouvement.

Le skieur

Les élèves sautent de côté par-dessus la corde, de 15 à 30 cm vers la gauche, et atterrissent sur leurs deux pieds en même temps. Ils sautent ensuite de côté par-dessus la corde, de 15 à 30 cm vers la droite, et atterrissent sur leurs deux pieds en même temps.

Le serpent

Une longue corde est posée sur le sol et les participants se tiennent de chaque côté. Deux personnes tiennent la corde près du sol tout en la déplaçant de gauche à droite pour qu'elle ondule comme un serpent. Les élèves doivent sauter par-dessus la corde sans que le « serpent » touche leurs pieds.

Saut deux par deux

Les partenaires se tiennent debout, épaule contre épaule, face vers l'avant. Une des poignées de la corde est dans la main droite du partenaire situé à droite, et l'autre poignée est dans la main gauche du partenaire de gauche. Les deux partenaires balancent la corde de l'arrière vers l'avant et sautent en même temps.

La cloche

Les élèves sautent vers l'avant par-dessus la corde, posée sur le sol, de 15 à 30 cm plus loin, et atterrissent les deux pieds en même temps. Ensuite, ils sautent par-dessus la corde, cette fois-ci vers l'arrière, de 15 à 30 cm plus loin, et atterrissent les deux pieds en même temps.

Les sauts de côté

Les élèves placent la corde derrière leurs pieds. Ils balancent la corde par-dessus sa tête et, quand elle redescend vers leurs pieds, ils ramènent leurs deux mains vers leur droite de façon à ce que la corde touche le sol à la droite de leurs pieds. Ils relèvent les mains en faisant un mouvement circulaire et, en passant les mains sur le devant du corps, les déplacent vers leur gauche de façon à ce que la corde touche le sol à la gauche de leurs pieds.

Les deux roues

Les partenaires se tiennent côte à côte, face vers l'avant, chacun avec sa propre corde. Ils échangent les poignées intérieures de façon à ce que chaque partenaire tienne une poignée de son partenaire dans une main, et sa propre poignée dans l'autre. Un des deux partenaires annonce « À vos marques... Prêts? C'est parti! ». Les deux partenaires commencent à tourner l'une des cordes, puis l'autre. Lorsqu'une des cordes se trouve dans le dos des partenaires, l'autre descend et frappe les orteils à l'avant. Les partenaires sautent à tour de rôle, un à la fois. Le processus est répété.



Activités sans corde à sauter :

« Jean dit »

Intégrez des activités physiques amusantes en disant par exemple : « Jean dit : faites dix sauts papillons debout ou assis! » ou « Jean dit : bougez les bras le plus vite possible! »

Feu rouge, feu vert

Un enseignant ou un élève plus âgé se tient à une extrémité du terrain de jeu. Cette personne est le feu de circulation. Tous les autres élèves se placent à l'autre bout du terrain. Lorsque le « feu de circulation » dit « feu vert! », tous les élèves s'élancent en courant, et lorsqu'il dit « feu rouge! », tous les élèves se figent. Le premier élève qui passe le feu de circulation gagne!

Tague sans contact

La tague sans contact est une version du jeu traditionnel. Elle est idéale pour jouer dehors par une journée ensoleillée. Les élèves doivent toucher l'ombre de leurs camarades plutôt que leur corps.

Course à obstacles ou à relais

Dessinez une course à obstacles à la craie dans la cour d'école, puis demandez aux élèves de faire divers mouvements de danse ou des exercices à chaque station. Pour faire de votre course à obstacles une course à relais, demandez aux élèves, à la fin de leur course, de toucher un coéquipier pour que celui-ci s'élanche à son tour!

Statue musicale

Les élèves bougent pendant que la musique joue et se figent lorsqu'elle est interrompue.

Marelle

Dessinez quelques jeux de marelle à l'aide d'une craie pour trottoir. Faites preuve de créativité : ajoutez des couleurs, des chiffres ou des formes. Donnez aux élèves des instructions sur ce qu'ils doivent faire. Par exemple :

- Déplacez-vous sur les couleurs primaires uniquement.
- Déplacez-vous sur les nombres impairs uniquement.
- Déplacez-vous sur les cases ayant la forme de...

Sur les traces des animaux

Les enfants imitent différents animaux en mouvement.

Bingo

Créez une carte de bingo dont chaque case correspond à une activité physique différente. L'enseignant donne des activités à faire aux élèves jusqu'à ce que leurs cartes soient complètes.

Les chaises musicales

Pendant que la musique joue, les participants se déplacent en marchant autour d'un ensemble de chaises disposées en cercle. Lorsque la musique cesse, chacun doit immédiatement s'asseoir sur une chaise. La personne toujours debout est éliminée. Une chaise est retirée du cercle et le jeu continue jusqu'à ce qu'il ne reste qu'une seule personne.

Jeu des aliments

Lorsque les élèves entendent le nom d'un aliment, ils font l'action correspondante indiquée ci-dessous : Par exemple :

- Salsa – danse sur place
- Concombre anglais – immobilise-toi et dis « Hi! »
- Asperge – étire-toi de tout ton long
- Tortilla – tortille-toi dans tous les sens
- Sorbet – grelotte et gigote

Les formes de l'alphabet

Les élèves reproduisent différentes lettres de l'alphabet avec leur corps.

Quilles

Avec des bouteilles en plastique vides, construisez une allée de quilles. Les élèves peuvent frapper un ballon avec le pied ou le faire rouler pour faire tomber les quilles.

Exercices assis

Organisez une séance d'entraînement en position assise en proposant aux élèves différents exercices de renforcement. En position assise, les élèves effectuent différents mouvements, comme des pompes sur les bras, des coups de poing, des cercles avec bras, et plus encore.

Ballons volants

Les élèves se dispersent dans l'aire de jeu. Un ballon est lancé dans les airs. Le but du jeu est d'empêcher le ballon de toucher le sol. Jusqu'à trois ballons peuvent être utilisés simultanément.

