

La corde à sauter

Vous cherchez un bon moyen pour occuper vos enfants ? La **corde à sauter** est le jeu qui peut même se faire en intérieur à condition d'avoir un minimum d'espace. Poussez les meubles !



La **corde à sauter**, appelée **corde à danser** (au Québec), sert au jeu de saut à la corde, généralement pratiqué par un ou plusieurs enfants dans les cours de récréation sautant au-dessus d'une corde en rotation, de manière que la corde passe sous leurs pieds et au-dessus de leur tête. Ce jeu peut se jouer seul ou à plusieurs, dans ce cas deux enfants font tourner la corde pendant qu'un troisième saute. Souvent, les enfants chantent en rythme avec les sauts.

La petite histoire

Peu onéreuse et peu encombrante, facile à transporter, la corde à sauter multiplie les avantages et traverse les générations. La petite cordelette a fait un sacré bout de chemin depuis sa création.

Son histoire remonterait au temps où Égyptiens et Chinois tressaient le chanvre en de longues cordes. Pour réutiliser les morceaux de chanvre perdus, les travailleurs devaient sauter par-dessus leurs cordes et les enfants qui jouaient tout près décidèrent de les imiter. C'est ainsi que la corde à danser aurait été inventée. Elle se serait développée en France après la Révolution de 1789.

A l'époque, les sauts à la corde étaient rythmés par des chants et des paroles s'inspirant de faits sociaux ou d'événements politiques.

Dans la majorité des esprits cette activité est pratiquée par un ou plusieurs enfants dans les cours de récréation, mais elle est aussi un élément d'entraînement hautement considéré par certains sportifs comme les boxeurs.

Faire de la corde à sauter :

Le saut à la corde peut paraître à première vue simple et ludique. Cependant, sachez qu'il confère aux muscles un entraînement de qualité qui permet d'accroître nos capacités sportives. Jambes, fesses, dos, épaules et abdominaux sont fortement sollicités. Bénéfique pour le cœur et le système respiratoire, cet exercice est utilisé pour le cardio.

C'est également un excellent exercice pour travailler la coordination des mouvements. On peut même pousser le vice en utilisant plusieurs cordes simultanément.

Différentes variantes :

Serpent : le meilleur des jeux de corde à sauter pour les débutants ou les enfants plus jeunes qui ont du mal à effectuer leurs sauts avec une corde tournant autour d'eux. Pour le serpent, la corde reste au sol. Demandez à une personne de la tenir à chaque extrémité et de l'agiter doucement sur le sol comme un serpent, pendant que les joueurs tentent de sauter par-dessus. À tour de rôle, ceux qui sautent deviennent serpent.

L'hélicoptère : un des classiques de jeux de corde à sauter où un joueur fait tourner la corde au sol et les autres doivent sauter par-dessus. Si un enfant marche sur la corde, il est éliminé. Le dernier en jeu devient le prochain hélicoptère.

Éclaboussure : un des meilleurs jeux de corde à sauter. Tandis que deux personnes tournent une corde à sauter, chaque joueur doit sauter en tenant un gobelet en plastique rempli d'eau. Chaque joueur doit sauter pendant une durée prédéterminée, un nombre de sauts prédéterminé ou le temps nécessaire pour réciter une comptine ou chanter une chanson (par exemple, « Joyeux anniversaire » si vous jouez lors d'une fête d'anniversaire). Une fois que tout le monde a eu l'occasion de sauter, le gagnant est celui qui a le plus d'eau dans son gobelet.

Combien de sauts : un des meilleurs jeux de corde à sauter pour faire travailler les mathématiques. Donnez une équation mathématique à résoudre, telle que $2 + 5$. Le sauteur devra résoudre l'équation dans sa tête puis sauter « la réponse » (dans ce cas, il sautera 7 fois). A vous de jouer !

Action : deux joueurs tournent une longue corde et un troisième saute à l'intérieur. Un des tourneurs crient des actions (comme « touche ton nez » ou « saute sur une jambe ») pour que le sauteur accomplisse tout en sautant. Il continue à crier des actions jusqu'à ce que le sauteur se trompe. Puis le joueur qui donnait les actions devient sauteur.

Chansons et comptines : si vous sautiez à la corde quand vous étiez enfant, vous vous souvenez peut-être de certaines de ces chansons à sauter comme « Crème glacée, limonade sucrée, quel est le nom de ton cavalier ? ». Sinon, il existe des ressources en ligne qui peuvent vous rafraîchir la mémoire. Les comptines et chansons peuvent aussi être jouées en groupe, deux personnes tournant la corde et d'autres se relayant au milieu.

Marathon de sauts : lancez un défi aux enfants et gardez une trace du nombre de sauts réalisés, et les enfants essaient de battre leur propre nombre le plus élevé d'ici la fin de la journée (ou de la semaine).

Astuces :

1_ Choisissez une corde adéquate. Vous devriez pouvoir trouver une corde qui vous arrive à la hauteur des épaules lorsque vous la pliez en deux. Cela vous laissera assez d'espace pour pouvoir sauter confortablement par-dessus

La corde doit avoir, si possible, des poignées qui en facilitent la prise en main, ni trop lourdes, ni trop légères.

2_ Laissez tomber la corde derrière vous. Elle doit toucher l'extrémité de votre talon.

3_ Utilisez vos mains pour faire passer la corde au-dessus de votre tête. Ne bougez pas vos bras, mais uniquement vos poignets et vos mains.

