

SÉQUENCE RÉSUMÉE

Apprendre à sauter à la corde

Isabelle Demers et Julie Marier, physiothérapeutes
Institut de réadaptation en déficience physique de Québec

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale



SAUTS À LA GRANDE CORDE

SÉQUENCE RÉSUMÉE



1

Au rythme de la corde



2

Sauter



3

Courir sous la corde



4

Arrêter à la pastille et plier les genoux



5

Genoux fléchis



6

« Saute et saute et... »

SAUTS À LA PETITE CORDE

SÉQUENCE RÉSUMÉE



1

Prendre la corde



2

Mains ensemble



3

Ouvrir de côté



4

Tourner devant et fléchir les genoux



5

Sauter



6

Tourner



7

Sauter



8

Tourner