

# 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