

FICHE ACTIVITE : CORDE A SAUTER 1/2 - CYCLE 3

Déroulement de l'activité :

Pratique à effectuer sur sol plat (pièce du logement, palier, pelouse) en espace dégagé.

Echauffement

- Commencez à vous entraîner sans la corde, en faisant des petits sauts sur place
 - Ajuster la longueur de la corde en plaçant vos pieds dessus, vos mains doivent arriver à la hauteur de vos aisselles.
 - Enchaîner 3 sauts à pieds joints avec des petits rebonds
 - Enchaîner 3 sauts à pieds joints sans rebonds
 - Enchaîner 6 sauts à pieds joints avec des petits rebonds
 - Enchaîner 6 sauts sur pied droit
 - Enchaîner 6 sauts sur pied gauche
- L'élève peut passer à l'étape supérieure une fois la précédente réussie.*

Pour sauter :

- Ne regardez pas vos pieds et fixez un point au loin ;
- Maintenez le dos droit ;
- Gardez les bras immobiles et les coudes au plus près du corps ;
- Faites tourner la corde par le seul mouvement des poignets ;
- Ne pas sauter trop haut ;
- Bien conserver ses jambes jointes et tendues lors des sauts ;
- Entraînez-vous sur des séquences courtes (pas plus de cinq minutes) ;
- Ménagez des temps de récupération (n'oubliez pas de boire).

Exercices proposés

De nombreux exercices existent.

Nous allons en proposer quelques-uns pour des enfants ayant déjà une pratique avancée.

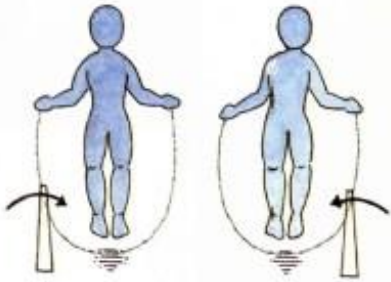
1-La cloche

- sauter devant et derrière une ligne, pieds joints



2-Le skieur

- sauter à droite et à gauche d'une ligne, pieds joints.



3-La spirale

- un tour avec la corde sur la droite.
- ouvrir la corde et sauter,
- un tour à gauche.
- sauter, etc.

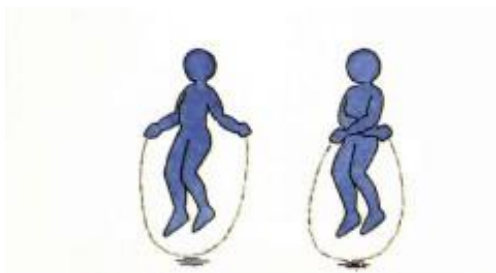
Variante : la pagaie

- un tour à droite suivi d'un tour à gauche avec la corde puis sauter.



4-Le croisé-décroisé

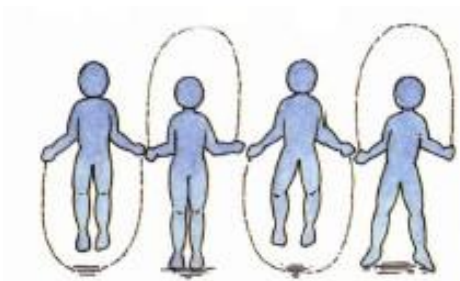
- sauter une fois corde ouverte en tournant vers l'avant.
- une autre fois en croisant les bras devant le corps.



5-L'écarté-serré

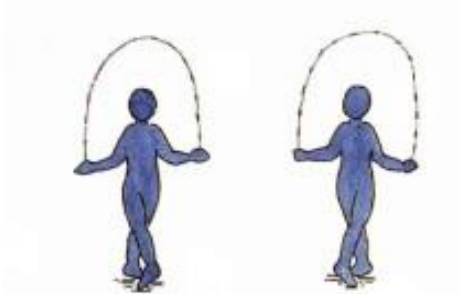
Sauter en tournant la corde vers l'avant en se réceptionnant :

- une fois pieds joints,
- une fois pieds écartés.



Variante : au lieu du « serré » :

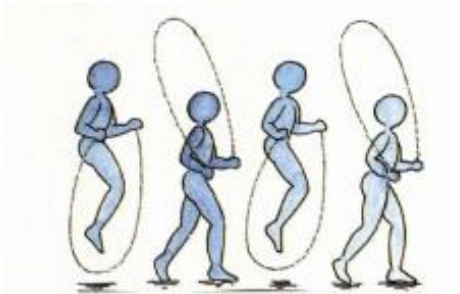
- croisé pied droit derrière pied gauche,
- pied gauche derrière pied droit,
- Alternner.



6-Le devant-derrrière

Sauter et se réceptionner :

- pied droit devant, pied gauche derrière.
- l'inverse.



7-Le pointé

- sauter sur le pied gauche en pointant le talon droit devant.
- sauter sur les deux pieds.
- puis pointer le talon gauche devant, etc.



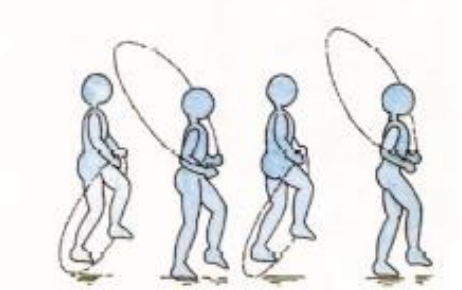
8-Le french-cancan

- sauter en montant le genou droit.
- rassembler les deux pieds,
- sauter en lançant la jambe droite tendue devant.
- idem avec la jambe gauche.



9-Le jogger

- sauter d'un pied sur l'autre et passer la corde à chaque changement d'appui.



10-Le demi-tour (180°)

- sauter vers l'avant pieds joints,
- passer la corde à droite du corps en la tenant avec la main droite,
- effectuer un demi-tour.
- reprendre la corde à deux mains et enchaîner des sauts.
- idem la corde à gauche.

Variante : **Le tour complet** (360°)

- effectuer une volte et sauter dans la corde en même temps.



11-Les doubles sauts

- deux passages de corde pour un saut.



12-La spirale croisée

- un tour de la corde à droite du corps.
- sauter en croisant le bras droit sur le bras gauche.



Retour au calme

L'équilibriste

Avec la corde, dessiner une ligne et marcher dessus vers l'avant et vers l'arrière en gardant l'équilibre.

La décoration

Former une spirale avec sa corde ou créer des motifs.



Variables didactiques

- en montant les talons vers les fesses lors de chaque saut (pieds alternés ou pieds joints) ;
- en montant un genou à chaque passage de corde ;
- en réalisant un saut groupé genoux hauts ;
- en slalomant pieds joints : on saute pieds joints à droite et à gauche en alternant (twist) ;
- en alternant un saut jambes écartées puis un saut jambes serrées ;
- en pivotant le bassin : on saute pieds joints mais, en l'air, on pivote le bassin d'un côté (au suivant, on pivote de l'autre côté) ;
- en restant sur place ou en se déplaçant.

Variantes possibles

Travail d'endurance :

Le fractionné

Par exemple, on alterne vitesse normale et accélération pendant 15 secondes.

Défis enchaînements

Par exemple, on enchaîne un certain nombre de sauts sur un pied, sur l'autre et pieds joints.

Ressources associées

-Je recommande vivement aux enfants la consultation des nombreuses idées

(41 sauts) illustrées par des vidéos de jeunes canadiens (niveau débutant, intermédiaire, avancé) avec des figures étonnantes: [ICI](#)

- [La Classe](#)
- [Revue EPS](#) n°253
- [Revue EPS 1](#)

Bilan de la séance par l'élève (commentaires, remarques, analyses) à communiquer éventuellement à l'enseignant	
--	--