

Appui en éducation physique 2017 – 2018

SéverineTâche



079 567 69 92

severine.tache@rpn.ch

www.rpn.ch/eps/coordination

Sauter à la corde

Objectifs d'apprentissages : CM 22

Progression des apprentissages :

Développement de la coordination des mouvements par des combinaisons d'exercices d'orientation, de rythme, de différenciation, de réaction et d'équilibre (*jonglerie, franchissement d'obstacles, variations de sauts à la corde, ...*)

Expérimentation de mouvements en variant le tempo, le rythme et la cadence

Combinaison de différents mouvements rythmés, avec ou sans matériel, sur place et en déplacement (*frapper dans ses mains et sauter, balancer et sautiller, ...*)

Création individuelle ou collective et présentation de mouvements, interprétations et danses sur des thèmes variés avec ou sans support acoustique

Références : Mobilesport.ch
<http://www.sport-adepts.be>

Progression pour apprendre à sauter à la corde

Échauffements, découverte pour cycle 1

1. Le lard volé

Dans le cercle central (cave), poser des cordes (=lard), entre les 2 cercles 3 chats surveillent la cave. Les souris tentent de transporter un bout de lard de la cave à l'extérieur du grand cercle.

Une souris attrapée par un chat se transforme en carotte et attend dans la cave pour être transportée en dehors du cercle afin de redevenir une souris

2. Queue du chat

Le chat a sa queue qui traîne derrière lui, les autres chats essaient de lui marcher sur la queue pour la lui prendre.

3. Le labyrinthe

Au moins un chat et une souris se poursuivent à travers le labyrinthe formé par des cordes tendues par les élèves.

4. Toile d'araignée

La moitié de la classe tient par paires des cordes. Chaque enfant dans un cerceau différent afin de former une toile d'araignée. L'autre moitié de la classe saute dans les cases sans toucher la toile.

5. Le dresseur de chien

5-6 dresseurs font tourner leur corde autour d'eux ; les chiens essaient de sauter par-dessus ces cordes.

6. (10sec) Chaque élève avec un cerceau dans les mains. Passer dans le cerceau en le tournant autour de soi.

Progression saut à la corde cycle 1 et 2

7. Jouer avec la corde. Cordes au sol.

- Marcher sur les cordes en équilibre en avant, en arrière, les yeux fermés
- Sauter par-dessus les cordes de gauche à droite ou d'avant en arrière
- Former un escargot avec la corde en sautant sur un pied avec la corde sous le pied.

8. Se déplacer avec la corde

- Les 2 extrémités de la corde dans la même main. Courir en tournant la corde, changer de main.
- Idem en marchant en rythme avec la corde qui tape le sol.
- Une extrémité dans chaque main, continuer de tourner la corde et de marcher en rythme.

9. A3 avec une corde.

- Sauter dans la corde tournée par 2 élèves.
 - Sauter pieds joints 1 fois par tour
 - Sauter 2 fois par tour
 - Sauter alternativement simple ou double

10. A2 avec une corde

- Le sauteur tient une extrémité de la corde et le tourneur l'autre extrémité. (15sec)
 - Sauter pieds joints 1 fois par tour
 - Sauter 2 fois par tour
 - Sauter alternativement simple ou double
- Les 2 tournent et les 2 sautent. (10sec)

- 1 tourne mais les 2 sautent. Plusieurs possibilités.

11. Seul avec la corde

Longueur de la corde : mettre le centre de la corde sous un pied, tenir les deux bouts de corde dans une main ils doivent arriver au maximum sous l'aisselle.

- Sans corde, corde imaginaire, sauter à pieds joints en tournant les poignets, bras prêts du corps
- Sauter à pieds joints en tournant la corde d'une seule main
- Dissocier corde et sauts, accrocher la corde sous les orteils puis soulever les talons pour faire passer la corde
- Sauter 2 fois par tour
- Sauter alternativement simple ou double

12. Donner des exemples de sauts :

Slide swing

slide straddle

forward straddle

skier

la cloche

le croisé

twist

double saut

vitesse


suite 1,1,2,2,3,3

13. Grande corde

Passer, aller et retour, en 8, entrer et rester, à plusieurs

14. Créer une suite de sauts seul ou par groupe.

- Donner 3 critères précis permettant une autoévaluation.

1 ^{ère} leçon (cycle 1)	2 ^e leçon (cycle 1 et 2)	3 ^e leçon	4 ^e leçon
Découverte de la corde	Sauter	Sauter à plusieurs	Sauter seul
<p>Queues de souris Queue du chat Le chat a sa queue qui traîne derrière lui, les autres chats essaient de lui marcher sur la queue pour la lui prendre.</p>	<p>Le labyrinthe Au moins un chat et une souris se poursuivent à travers le labyrinthe formé par des cordes tendues par les élèves.</p> 	<p>Le lard volé Dans le cercle central (cave), poser des cordes (=lard), entre les 2 cercles 3 chats surveillent la cave. Les souris tentent de transporter un bout de lard de la cave à l'extérieur du grand cercle. Une souris attrapée par un chat se transforme en carotte et attend dans la cave pour être transportée en dehors du cercle afin de redevenir une souris.</p>	<p>Les barrages La moitié de la classe tient par paires des cordes "barrages" à hauteur de genoux. Les autres essaient de franchir. Mémoriser le parcours de l'autre et le reproduire. Par 2, A et B inventent différentes façons de sauter par-dessus les rivières</p>
<p>La laisse du chien La moitié des E traîne une laisse derrière eux. Les autres essaient de "conquérir" une corde en marchant dessus. Variante : Tous les E courent et tirent une laisse. Si A réussit à sauter par-dessus la corde de B, alors B devient le chien de A et tient la laisse de B. B peut être délivré si le "St Bernard" réussit à sauter entre A et B. (Voir Man 3, bro 4, p.12).</p>	<p>Cordes au sol Jouer avec la corde. Cordes au sol. Marcher sur les cordes en équilibre en avant, en arrière, les yeux fermés Sauter par-dessus les cordes de gauche à droite ou d'avant en arrière Former un escargot avec la corde en sautant sur un pied avec la corde sous le pied. Changer d'exercice selon les différentes couleurs de corde.</p>	<p>Les fées ensorceleuses Les fées se déplacent par 2 avec une corde. Elles contraignent les enfants à sauter par-dessus la corde (en déplacement, en oscillant la corde, sur place). Changer de rôle</p>	<p>Ça tourne seul Essayer des figures : Slide swing, slide straddle, skier, la cloche, le croisé, twist, double saut, vitesse</p>
<p>Le serpent furieux Former 4 groupes. Chaque groupe possède un serpent (formé par une corde à tourner). La tête du serpent est vigoureusement agitée par un E. Les copains doivent sauter de part et d'autre par-dessus le serpent.</p>	<p>Toile d'araignée La moitié de la classe tient par paires des cordes. Chaque enfant dans un cerceau différent afin de former une toile d'araignée. L'autre moitié de la classe saute dans les cases sans toucher la toile.</p>	<p>Ça tourne A3 Sauter dans la corde tournée par 2 élèves. Sauter pieds joints 1 fois par tour Sauter 2 fois par tour Sauter alternativement simple ou double L'E commence de l'extérieur ; la corde doit passer devant son nez en montant, puis sauter.</p>	<p>Qui peut ? Sauter le plus haut ? Le moins haut possible ? Le plus longtemps sans s'encouler ? Tourner sur soi-même en sautant Avancer ou reculer en sautant Se déplacer de côté en sautant Faire 2 tours de corde pour un seul saut. Faire tourner la corde en arrière Sauter sur un seul pied Faire des enchaînements de sauts (dr./g./pieds joints, etc..)</p>
<p>Le dresseur de chien 5-6 dresseurs font tourner leur corde autour d'eux ; les chiens essaient de sauter par-dessus ces cordes.</p>	<p>Sauter Chaque élève avec un cerceau dans les mains. Passer dans le cerceau en le tournant autour de soi.</p>	<p>Ça tourne A2 Le sauteur tient une extrémité de la corde et le tourneur l'autre extrémité. Les 2 tournent et les 2 sautent. Un seul tourne mais les 2 sautent.</p>	<p>Grande corde Passer, aller et retour, en 8, entrer et rester, à plusieurs</p>