

1.1

Des cordes sont pliées en 4 et disposées aléatoirement au sol dans toute la salle. Les élèves se déplacent en marchant puis en courant et en sautant par-dessus les cordes un pied après l'autre.

VARIANTE 1

Passer toujours avec le pied droit en premier puis toujours avec le pied gauche.

VARIANTE 2

Mémoriser le parcours réalisé par un camarade et le reproduire.

SE DÉPLACER PAR-DESSUS LES CORDES



1.2

Chaque élève plie sa corde en 4 et la dépose au sol devant lui. L'objectif est de passer par-dessus la corde un pied après l'autre en avant et en arrière.

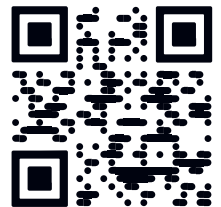
VARIANTE 1

Passer par-dessus la corde un pied après l'autre de gauche à droite.

VARIANTE 2

Faire les mêmes exercices à pieds joints; sur une jambe; avec un demi-tour.

SAUTER PAR-DESSUS UNE CORDE



1.3

Les cordes sont pliées en 4 et posées au sol l'une derrière l'autre, espacées de 2-3 mètres (l'espacement peut varier). Les élèves courent et sautent un pied après l'autre par-dessus les cordes sans les toucher.

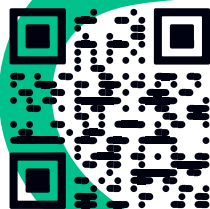
VARIANTE 1

Faire plusieurs pistes en parallèle et effectuer une course entre les élèves.

VARIANTE 2

Les cordes sont pliées en 4 et posées au sol l'une derrière l'autre, espacée de 50 cm. Les élèves sautent par-dessus à pieds joints sans toucher les cordes.

LES HAIES



1.4

Chaque élève plie sa corde de manière à former le signe «+». Il s'entraîne à sauter à pieds joints dans toutes les directions en alternant et en enchaînant les sauts en avant – en arrière – à gauche – à droite.

VARIANTE 1

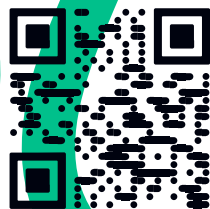
Tous les élèves commencent à la même place (exemple : en bas à gauche du signe «+»).

L'enseignant annonce une suite de directions : en avant – en arrière – à droite – en avant. Tous les élèves doivent se retrouver dans la bonne case (dans notre exemple, en haut à droite du signe «+»).

VARIANTE 2

L'enseignant dépose des étiquettes dans chaque case d'un «+». Les élèves se déplacent entre les installations et sautent selon le bon ordre. Exemples : chiffres, lettres, pronoms personnels...

DANS TOUS
LES SENS



1.5

L'enseignant tourne une corde dont l'autre extrémité est accrochée aux espaliers. Chaque élève passe sous la corde en mouvement sans la toucher. Démarrer la course au moment où la corde tape le sol.

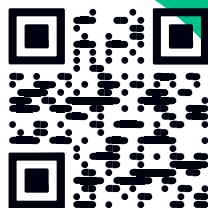
VARIANTE 1

Passer 2 par 2.

VARIANTE 2

Défi : combien d'élèves arrivent à passer sans que la corde ne s'arrête ?

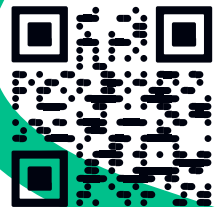
LA FUSÉE



1.6

Par groupes de 2, les élèves apprennent à tourner la grande corde. Le bras qui tourne doit être tendu et effectuer de grands tours avec un mouvement continu. La corde doit toucher le sol à chaque tour. Pour commencer en même temps, comptez ensemble jusqu'à 3. Faire l'exercice avec l'enseignant si nécessaire.

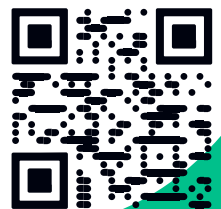
TOURNER LA GRANDE CORDE



1.7

Par groupes de 3, les élèves essaient chacun leur tour de sauter dans la grande corde. L'élève qui saute se place juste à côté de la corde et les 2 élèves qui tournent annoncent le départ en comptant jusqu'à 3. ATTENTION: les 2 élèves qui tournent la corde doivent impérativement bien faire leur travail (tourner la corde correctement, voir exercice précédent) pour que le 3^e puisse sauter → concentration et respect de l'autre. Préciser et mettre en garde que la corde peut faire mal (fouetter).

SAUTER DANS LA GRANDE CORDE



1.8

Chaque élève prend la corde par les 2 extrémités et la fait tourner sur le côté de manière continue, d'arrière en avant. La corde doit être mobilisée par le poignet et doit toucher le sol à chaque fois. Essayer avec chaque main !

VARIANTE 1

Idem mais l'enseignant donne un rythme que tous les élèves doivent suivre. Les cordes doivent frapper le sol en même temps. → l'enseignant varie le rythme en accélérant ou ralentissant.

VARIANTE 2

Idem mais l'élève saute en même temps que la corde frappe le sol.

TOURNER LA CORDE



1.9

Mouvement de corde à sauter sans sauter : tourner la corde autour de soi depuis derrière les talons – la bloquer sous les pieds – relever les talons, faire passer la corde et répéter le mouvement.

VARIANTE 1

L'élève essaie de sauter à la corde et d'enchaîner les sauts. La corde part depuis derrière les talons.

VARIANTE 2

Défi : sauter le plus longtemps sans s'encoupler !

ASTUCE

Comment régler sa corde :

- Poser les deux pieds sur la corde, tirer les extrémités jusqu'au-dessus des hanches.
- Si la corde trop longue, il est possible de décaler la poignée ou de l'enrouler autour des mains.

SAUTER À LA CORDE

