

2.1

L'enseignant se place au milieu en tenant la corde par une extrémité. Il tourne la corde qui frotte le sol autour de lui et les élèves doivent sauter par-dessus sans la toucher.

VARIANTE 1

L'enseignant peut monter la corde petit à petit pour augmenter la difficulté.

LA TOUPIE



2.2

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 !

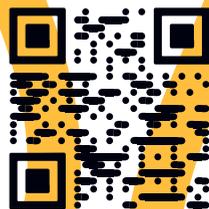
VARIANTE 1

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



2.3

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

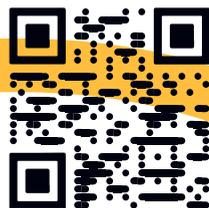
Défi : sauter le plus longtemps sans s'encoupler !

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



2.4

- Sauter un pied après l'autre.
- Pieds joints.
- Sur un seul pied.
- En faisant tourner la corde en arrière.
- Une fois pieds joints et une fois pieds écartés.
- Par groupes de 3, sauter dans la grande corde.
- Entrer et sauter dans plusieurs grandes cordes qui se suivent.

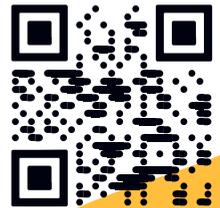
VARIANTE 1

Faire des enchaînements de différents sauts.

VARIANTE 2

Défi : enchaîner le plus de sauts en 1 minute !

QUI PEUT... ?



2.5

Chaque élève prend les 2 extrémités de la corde dans la même main et court en faisant tourner la corde sur le côté.

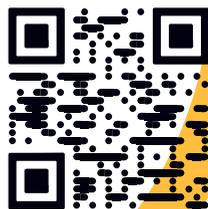
VARIANTE 1

Chaque élève prend une extrémité de la corde dans chaque main et se déplace en sautant à la corde de façon libre.

VARIANTE 2

L'enseignant donne un rythme qu'il faut respecter: la corde passe sous les pieds tous les pas, tous les 2 pas, tous les 3 pas.

SE DÉPLACER AVEC LA CORDE



2.6

Par 2, les élèves tiennent chacun une extrémité de la corde. Ils font tourner la corde entre eux et sautent à chaque fois que celle-ci touche le sol. Essayer dans les deux sens !

VARIANTE 1

Un élève (tourneur) tient une extrémité de la corde et le second (sauteur) tient l'autre extrémité et tente de sauter en la faisant tourner.

VARIANTE 2

Les 2 élèves tournent et sautent dans la corde.

SAUTER À 2 AVEC UNE CORDE

