

3.1

Par groupe de 3, un élève saute dans la grande corde tournée par 2 autres élèves.

VARIANTE 1

Idem mais l'élève doit entrer sous la corde en mouvement, sauter, puis en ressortir.

VARIANTE 2

Idem mais cette fois avec des consignes supplémentaires: 1 saut par tour, 2 sauts par tour, sauts avec demi-tours.

SAUTER DANS LA GRANDE CORDE



3.2

Enchaîner des sauts avec la corde qui part depuis derrière les talons.

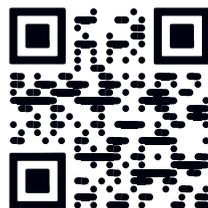
LES SAUTS BASIQUES

- Un pied après l'autre.
- Pieds joints.
- Sur un pied.

LES SAUTS CHALLENGE

- Monter les talons vers les fesses (pieds alternés ou pieds joints).
- En arrière.
- Un tour avec la corde sur la droite – ouvrir la corde et sauter – un tour à gauche – sauter, etc.
- Croiser les bras devant le corps (le croisé).
- Croiser les jambes devant et derrière.
- Se réceptionner une fois pieds joints et une fois pieds écartés.
- Demi-tour (180°).
- Doubles sauts (deux passages de corde).
- Sauter en avant puis en arrière sans que la corde ne s'arrête.
- Combiner les sauts selon votre imagination, par exemple: «gauche – pieds joints – droit – pieds joints. – gauche, etc...».

SAUTS VARIÉS



3.3

Chaque élève se déplace en trottinant pendant qu'il saute à la corde. La corde passe sous les pieds tous les 2 pas ; tous les 3 pas ; tous les pas.

VARIANTE 1

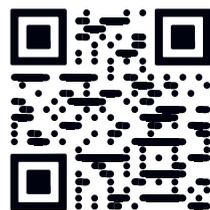
La pyramide: sans que la corde ne s'arrête, l'élève se déplace comme décrit ci-dessus tout en respectant l'ordre suivant «1 – 2 – 3 – 1 – 2 – 3, etc...».

VARIANTE 2

Méli-mélo:

- Se déplacer en arrière (la corde tourne en arrière).
- Latéralement.
- En avant, la corde tourne en arrière.
- En arrière, la corde tourne en avant.

SAUTER EN MOUVEMENT



3.4

- Deux élèves tournent et sautent dans la corde :
- Côte à côte (chacun tient une extrémité).
 - L'un derrière l'autre (un élève fait tourner la corde).
 - Face à face (un élève fait tourner la corde).

VARIANTE 1

Deux élèves tiennent chacun une extrémité de la corde qu'ils tournent en rythme. Sans que la corde ne s'arrête, un élève entre dans la corde, effectue quelques sauts, et ressort jusqu'à la situation initiale.

VARIANTE 2

Idem que la variante 1, mais les élèves tournent la corde en arrière.

SAUTER À 2 AVEC UNE CORDE



3.5

Par 2, les élèves apprennent à tourner deux cordes en même temps. Tourner les cordes simultanément vers l'intérieur. Les cordes doivent à chaque fois toucher le sol.

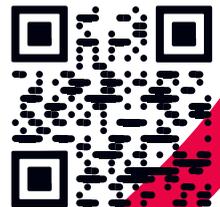
VARIANTE 1

Sauter dans les 2 cordes («double dutch»). Sauter sur une jambe (gauche / droite) dans le rythme des cordes.

ASTUCE

- Observe une marque correspondant à l'impact des cordes au sol, c'est là qu'il faudra sauter.
- Focalise-toi sur la corde qui est, au départ, de ton côté.
- Démarre lorsque cette corde se trouve au sommet. Avance rapidement jusqu'à la marque, tout en franchissant cette corde.
- Enchaîne les sauts au rythme des cordes !
- Pour sortir, déplace-toi en dehors directement après avoir sauté la corde sur laquelle tu t'étais focalisé au départ.

TOURNER ET SAUTER AVEC DEUX CORDES



3.6

Balle brûlée corde à sauter :

Deux équipes s'affrontent. Un attaquant lance un ballon dans la salle et essaie d'atteindre l'arrivée le plus vite possible en passant par les différentes bases (tapis de sol).

S'il y parvient, son équipe comptabilise un point. Il peut se déplacer uniquement en sautant à la corde. Les défenseurs ont pour tâche de rattraper le ballon et de se le passer rapidement pour le déposer dans un cerceau (brûler).

Les attaquants qui ne se trouvent pas sur une base à cet instant sont «brûlés» et doivent revenir au départ.

Création :

Seul ou par groupes, créer une suite de sauts sur le rythme d'une musique.

JEUX ET CRÉATION

