

# 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.

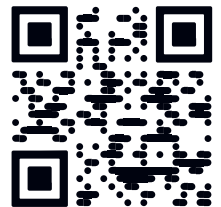
## VARIANTE 1

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.

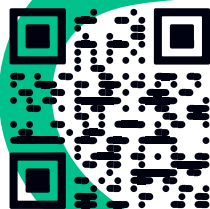
## VARIANTE 1

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

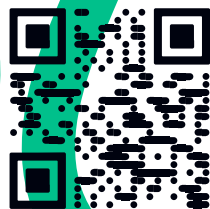
Tous les élèves commencent à la même place (exemple : en bas à gauche du signe «+»).

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.

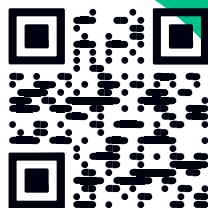
VARIANTE 1

Passer 2 par 2.

VARIANTE 2

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

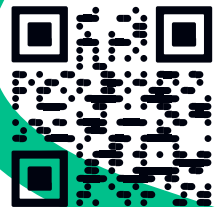
# LA FUSÉE



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.

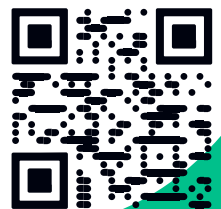
# TOURNER LA GRANDE CORDE



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<sup>e</sup> 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

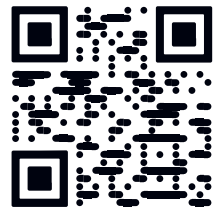
Défi : sauter le plus longtemps sans s'encoupler !

#### 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



# 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

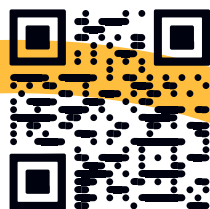
Défi : sauter le plus longtemps sans s'encoupler !

## 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.

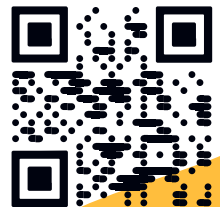
## VARIANTE 1

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



# 3.1

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

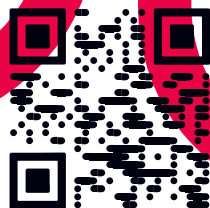
## VARIANTE 1

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.

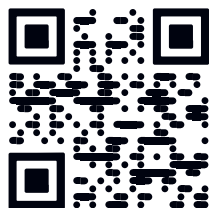
## LES SAUTS BASIQUES

- 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

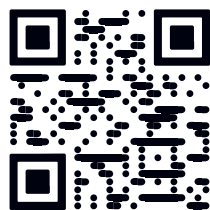
La pyramide: sans que la corde ne s'arrête, l'élève se déplace comme décrit ci-dessus tout en respectant l'ordre suivant «1 – 2 – 3 – 1 – 2 – 3, etc...».

## 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).

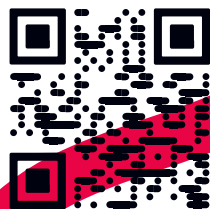
## VARIANTE 1

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

