



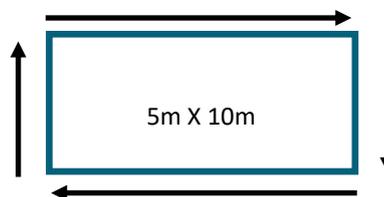
Sauter à la corde

Effectif : groupe classe

Matériel : cordes, plots, cerceaux, craies

Espaces d'évolution : cour, gymnase, préau

Entrée dans l'activité : Réaliser un circuit en alternant différentes modalités de déplacement, au choix : sauts pieds joints, cloche-pied, pieds serrés/pieds écartés, cloche-pied/pieds joints...



Différentes situations

1ère situation : Pieds joints

Dispositif : 1 corde pour 2 élèves (1 sauteur et 1 observateur)

Consignes : Sauter devant ou derrière une ligne tracée au sol. Puis sauter à gauche et à droite de la ligne.

2ème situation : Cloche-pied

Dispositif : 1 corde pour 2 élèves (1 sauteur et 1 observateur)

Consignes : Enchaîner plusieurs sauts sur un même pied (3 pied droit, 3 pied gauche, puis 6, puis 9).

3ème situation : Le relais

Dispositif : Une corde à sauter par groupe de 4-5, des cerceaux et des plots de couleur.

Consignes : Partir d'un cerceau, en sautant à la corde, en alternant les pieds jusqu'à un plot, puis revenir en courant, la corde à la main, pour passer le relais à son camarade.

4ème situation : La spirale

Dispositif : 1 corde pour 2 élèves (1 sauteur et 1 observateur)

Consignes : Réaliser un tour avec la corde sur la droite, ouvrir, sauter. Réaliser un tour avec la corde sur la gauche, ouvrir, sauter.

5ème situation : Le footing

Dispositif : 1 corde pour 2 élèves (1 sauteur et 1 observateur)

Consignes : Sauter d'un pied sur l'autre, et passer la corde à chaque changement d'appui.

6ème situation : A deux

Dispositif : 1 corde pour 2 élèves, un tient la corde de la main droite et l'autre de la main gauche.

Consignes : Sauter ensemble dans la même corde.

Références : <https://eps.recitdp.qc.ca/saut-a-la-corde-lapprentissage-du-saut-a-la-corde/>

Revue EP&S n°253, mai-juin 1995.