

3^{ème} année :

Sauter à la corde

Evaluation no 7 : J'ai réussi à sauter à la corde sans m'arrêter

Mise en train/Préparation

- ⇒ Cordes réparties dans la salle, courir en slalomant autour, en faisant un tour complet autour, en sautant par-dessus.
- ⇒ Utiliser les couleurs : Changer de couleur à chaque corde, Prendre les couleurs toujours dans le même ordre (bleu, vert, rose....)
- ⇒ Le maître et son chien : Courir par 2 en tenant la corde
- ⇒ La queue du chat : passer la corde dans le pantalon en la laissant traîner derrière soi. Essayer de marcher sur la corde des autres.
Prévoir une zone où l'on peut revenir mettre sa corde sans être inquiété
Faire 10 sauts avant de repartir dans le jeu...

⇒ Les lapins dans les terriers

Chaque E reçoit une corde à sauter et forme un cercle (le terrier) avec celle-ci. Les lapins (élèves) au signal sortiront de leur terrier et se promèneront librement dans la salle. Au signal, ils devront toucher 2 murs différents avant de retourner dans leur terrier.

⇒ Le paysage fluvial

- Poser sur le sol des paires de cordes parallèles distantes d' ~50 cm ; celles-ci représentent des rivières que les E essaient de franchir.
- Idem, par 2. A suit B. Inverser.
- Idem, A mémorise le parcours de B, puis fait (A contrôle et corrige).
- Par 2, A et B inventent différentes façons de sauter par-dessus les rivières.
- La moitié de la classe tient par paires des cordes "barrages" à hauteur de genoux. Les autres essaient de franchir.

⇒ La corde oscillante

Les fées restent sur place et donnent un mouvement oscillant à leur grande corde. Les E franchissent. Bien observer le mouvement de la corde de manière à partir au bon moment !!

⇒ Ca tourne

- Par 3, un E se place entre les 2 fées, la corde étant derrière celui-ci ; les fées imprime une rotation à la corde jusqu'à la faire "tomber" devant l'E au centre qui la franchira. Recommencer.
- Idem, mais l'E au centre reste et saute. La corde à tourner doit être suffisamment longue de manière à chaque fois toucher le sol.
- L'E commence de l'extérieur ; la corde doit passer devant son nez en montant, puis sauter.

Apprentissage du saut de corde

1. Le Far-West

Faire tourner une partie de sa corde au bout de son poignet et imiter un lasso. Toucher une cible (cônes posés sur le sol).

2. Faire tourner sa corde

- Plier sa corde en 2, la prendre dans une main et la faire tourner à côté de soi.
- Idem avec l'autre main.
- Idem, mais chaque fois que la corde touche le sol, sauter.
- Idem avec l'autre main.
- Idem avec 2 cordes.



3. Sauter

- Balancer sa corde en un grand cercle d'arr. en av. pour frapper le sol, passer par-dessus la corde.
- Idem, mais courir par-dessus la corde dès qu'elle touche le sol.
- Idem, mais sauter sur place.
- Idem, mais engager un second tour, puis trois...

Retour au calme : "L'aveugle et son guide" But : respect et confiance

Par 2, ordre libre, conduire son partenaire qui ferme les yeux en direction de la sortie ou vers un lieu indiqué : a) A conduit B par la main b) A conduit B en le tenant par l'intermédiaire d'un objet (corde, cerceau,...) c) B se déplace en direction de la voix de A ou au bruit qu'il fait à l'aide d'un instrument