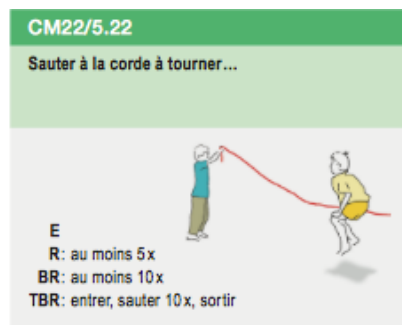


CORDE A SAUTER



Proposition de musique pour l'échauffement (sans la corde) :
 Moussier Tombola, Logobitombo (Corde à sauter)
 Voir aussi la chorégraphie sur youtube.

Du facile au complexe :

1. Sauter par dessus :

- une ligne ou une **corde posée sur le sol**.
- plusieurs lignes ou cordes posées sur le sol :
 - aléatoirement
 - parallèlement
 - perpendiculairement (en croix)
- Sauter librement en allant partout dans la salle.
- Sauter uniquement par dessus les cordes rouges (bleues, vertes,...) ou bien par dessus toutes les cordes sauf les rouges (bleues, vertes,...)
- imposer un saut différent par couleur de corde (et s'en rappeler)
- installer plusieurs suites de cordes tendues côte à côte (30 cm de largeur entre les cordes) et enchaîner les sauts correspondant aux couleurs des cordes. Puis changer de poste et recommencer avec les couleurs placées différemment.
- 2 cordes tendues en croix : par petits groupes, inventer une suite de sauts
 - en variant les aires de réceptions : en tournant, en diagonale, de côté,...
 - en variant les sauts : pieds joint, pieds croisés, sur un pied, en avant, en arrière, de côté, avec ½ tour,...
 - en ajoutant des mouvements de bras
 - à 2 en coordonnant ses sauts pour ne pas se retrouver dans la même case que son camarade.

2. Franchir des **cordes fixées aux espaliers** à différentes hauteurs et **tenues à l'autre extrémité par un camarade**. (la corde est tendue, elle e tourne pas)

Franchir toutes les cordes en

- alternant les passages dessous et dessus.
- variant la façon de sauter à chaque passage
 - en courant en avant et en franchissant sans s'arrêter.
 - en prenant toutes les cordes
 - de face
 - de côté
 - en arrière.
 - à 4 pattes ??
- qui peut faire la série sans s'encoupler ?
- qui sera le/la plus rapide ?

- qui peut inventer une façon originale de franchir les cordes ? (franchir toutes les cordes de la même façon.)
- qui peut ajouter un élément entre les cordes ? (frapper dans les mains, faire un tour sur soi-même, toucher le sol avec les 2 mains, faire une roulade avant,....)
- qui peut franchir les cordes avec des sauts imposés tout en les enchaînant sans se tromper et sans s'encoupler : par exemple :
 - corde 1 : pieds joints
 - corde 2 : sur 1 pied
 - corde 3 : saut de galop
 - corde 4 : pieds joints de côté
 - corde 5 : en arrière
- qui peut faire toute la suite précédente sur une seule corde et répéter la suite sur toutes les cordes ?
- quel groupe de 2, de 3 ou davantage peut franchir les cordes ensemble ?

3. Franchir des **cordes fixées aux espaliers** à hauteur d'épaule et **tournées à l'autre extrémité par un camarade.**


- Imposer le sens de rotation aux élèves qui tournent les cordes.
 - la corde monte et part à droite.
 - la corde descend et part à droite
 - varier le sens de rotation des cordes (difficile)(une corde dans un sens, la suivante dans l'autre sens, etc.)
- variant la façon de sauter à chaque passage
 - en courant en avant et en franchissant sans s'arrêter.
 - en prenant toutes les cordes
 - de face
 - de côté
 - en arrière.
- qui peut faire la série sans s'encoupler ?
- qui peut faire la série sans hésitation ?
- qui sera le/la plus rapide ?
- qui peut inventer une façon originale de franchir les cordes ? (franchir toutes les cordes de la même façon.)
- quel groupe de 2, de 3 ou davantage peut franchir les cordes ensemble ?

4. Par petits groupes : Créativité

- chaque élève du groupe propose une façon de sauter ou de franchir la corde : tous les membres du groupe doivent être capable d'exécuter les sauts proposés par leur camarades sinon ils doivent proposer un saut plus facile.
- décider dans quel ordre les sauts de chacun doivent être exécutés. Apprendre la suite et s'entraîner.
- chacun devra tourner la corde à son tour. La corde ne doit pas s'arrêter de tourner. Trouver une solution pour la transmission de la corde. Puis décider dans quel ordre les élèves prendront la corde. S'entraîner à tourner la corde jusqu'à ce que chacun l'ait fait tourner sans que la corde ne s'arrête jamais de tourner.
- Chacun effectue la suite de sauts à son tour et chacun tourne la corde à son tour. S'entraîner jusqu'à ce que le groupe soit satisfait de sa prestation.
- Présentation de la suite devant le reste de la classe.

5. Effectuer le test proposé par la planification : CM22/5.22

- Organisation : en passant vers les groupes pendant que les autres groupes préparent la suite du point 3 ci-dessus.

<p>CM22/5.22</p> <p>Sauter à la corde à tourner...</p>  <p>E R: au moins 5x BR: au moins 10x TBR: entrer, sauter 10x, sortir</p>	E	R	BR	TBR
		Au moins 5 fois	Au moins 10 fois	Entrer, sauter 10 fois, sortir