



Les élèves tournent tous dans le sens contraire des aiguilles de la montre.

Choisir 3 élèves pour tourner les grandes cordes, puis effectuer des changements dans le temps. Pour les autres élèves, le but est de traverser les trois cordes l'une après l'autre sans les toucher.

Quelle technique ?? Discuter avec les élèves quand partir, à quelle vitesse, etc.

Partie principale

- suite du travail à la grande corde.

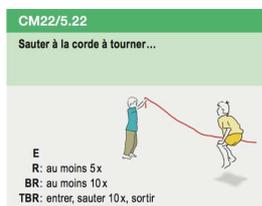
La moitié de la classe poursuit le travail à la grande corde mais cette fois-ci avec deux personnes qui tournent et un sauteur.

Niv1 : commencer dedans > sauter un maximum de fois

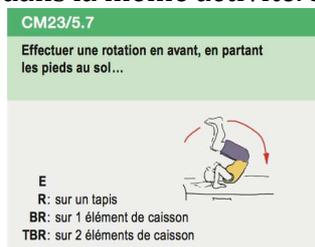
Niv2 : entrer et sauter 10x

Niv3 : entrer et sauter 10x puis sortir sans se faire toucher par la corde.

Niv4 : idem mais créer des sauts libre à l'intérieur. (180°, un pied, etc.)



Durant ce temps l'autre moitié travail avec le maître. Ne pas laisser les élèves trop longtemps dans la même activité. Selon le temps à disposition, faire 1,2,3 fois le changement.



Niv1 : vérifier les acquis avec une roulade simple

sur petit tapis. > il est possible d'aider / corriger avec un sautoir coincé entre le menton et la poitrine ou une petite balle en mousse.

Montrer une image, un chiffre entre les jambes afin de pousser l'élève à regarder derrière et rentrer la tête.

Niv2 : tourner dans un tunnel (entre deux éléments de caisson) > sans toucher les bords afin de vérifier si l'élève tourne droit.

Niv3 : Tourner sur un pont > 1 élément de caisson
> avec les pieds sur le caisson.

