

Corde à sauter



Lorsque l'on veut utiliser les cordes, nous nous trouvons parfois confronter à des élèves qui sont découragés. L'élève en question lance la corde, se plie vers l'avant pour sauter, et la corde s'arrête souvent dès la réception du saut. Après plusieurs essais infructueux, le plaisir s'en est allé et leur envie d'essayer aussi. Comment y remédier ? Et pourquoi le/la maître-esse doit insister ?

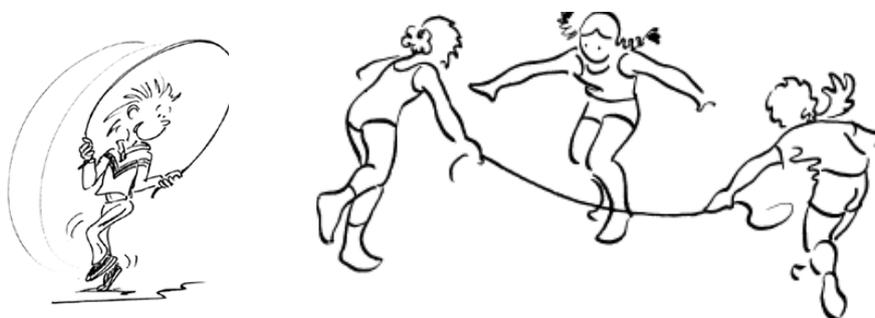
Pourquoi ?

Les exercices de saut permettent de renforcer les os, de muscler les jambes et d'activer le système cardiovasculaire.

Pour ce qui est de la coordination, ils stimulent surtout le sens du rythme et l'adaptation (dosage) de la force.

Jeux:

Seul ou à plusieurs

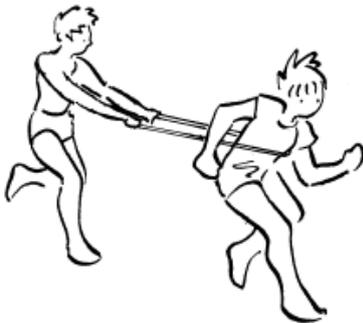


Sécurité :

- Sol plat
- Organiser le groupe (espace pour éviter de se fouetter)
- Lors des jeux à plusieurs : Tenir la corde sans la serrer et ne pas l'enrouler autour des poignets. La lâcher immédiatement si un enfant reste accroché.

Jeux d'endurance

Sauter à la corde n'est pas une activité réservée aux petites filles dans une cour d'école. Les boxeurs professionnels, par exemple, inscrivent cet engin au programme de leur entraînement de l'endurance.



Cheval et attelage :

A tient une corde à sauter autour de son ventre et essaie d'avancer. B tient la corde aux deux extrémités avec moquette ou patins aux pieds. Changer les rôles.



Le bus

Chaque enfant prend sa place dans le bus (tous se tiennent fermement d'une main à une corde). Les enfants essaient de garder la même position.

L'enseignant(e) représente le chauffeur du bus, celui qui passe les vitesses et freine:

- En première, tout le monde se déplace lentement.
- En deuxième, on accélère un peu.
- En troisième, tout le monde court vite.
- Lors d'un freinage d'urgence, tous essaient de s'arrêter le plus rapidement possible en restant debout.
- Le bus s'est engagé dans une impasse et il n'a aucune possibilité de tourner. Il doit reculer pour sortir de cette impasse.

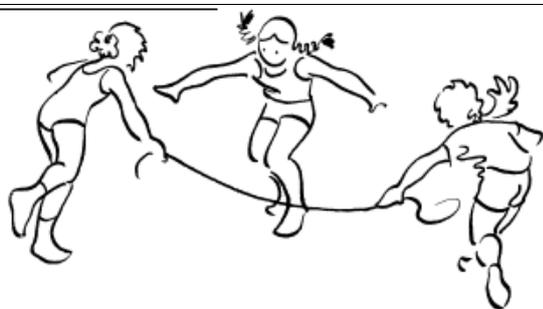
Anticipation et Réaction



La queue du fou :

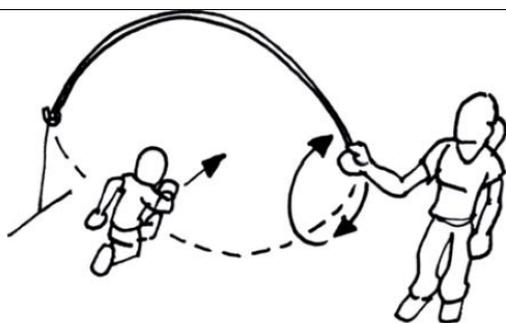
Le fou est au centre et tourne sur lui-même en tenant une corde à sauter par une extrémité (la queue du fou). Celui qui se fait toucher par la queue doit sortir du jeu faire quelques sauts de grenouille puis revenir

Variantes de sauts: sauter de la jambe gauche sur la jambe droite, toujours sur la même jambe, courir en cercle et faire des sauts de course ...



La corde laser

Le maître et un élève se déplacent dans le terrain de jeu en tenant une longue corde. S'ils la tiennent collée au sol, les autres enfants doivent la franchir en sautant; s'ils la tiennent à la hauteur des épaules, ils se baissent.



La fusée

1 corde animée par le maître (extrémité l'autre corde accrochée aux espaliers) La corde doit tourner de manière régulière.

« Passer sous la corde en mouvement sans la toucher. Démarrer la course au moment où la corde tape le sol. »

Combien d'élèves arrivent à passer sans que la corde ne s'arrête ? (défi des 100)

Variantes :

- Passer les uns après les autres
- Passer à deux

Sauter comme ...



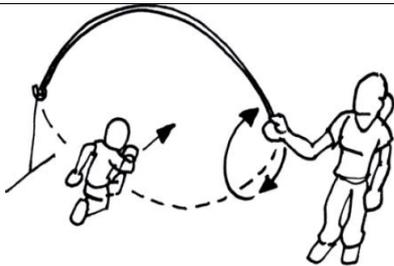
Un boxeur

Prendre la corde avec les deux extrémités dans sa main droite, la faire tourner avec son poignet et réaliser une impulsion lorsque la corde frappe le sol dans sa rotation

☞ Commencer par une fréquence peu élevée de tours de corde (lentement)

☞ Bien écouter le choc de la corde au sol puis se mettre à sauter

☞ La corde doit être mobilisée par le poignet (tourner la manivelle)



Une fusée

Passer à l'intérieur de la corde, se mettre de profil, sauter une fois pardessus et ressortir.



Un Kangourou

Avec une corde qui part de derrière les talons essayer d'enchaîner des sauts en profitant d'un double temps d'impulsion au sol

Combien de sauts arrives-tu à enchaîner, avec et sans saut intermédiaire?



Un Lutin

- Saute à la corde au rythme de la marche. (un pied après l'autre)

- Saute en Croisant les bras un saut sur deux. Combien de fois y arrives-tu sans faire d'erreur?

- A deux : Mettez-vous côte à côte, avec chacun un bout de la corde dans la main. Essayez de sauter ensemble.



Retour au calme



L'équilibriste

Avec des cordes, dessiner une ligne et marcher dessus vers l'avant et vers l'arrière en gardant l'équilibre.

Un enfant dessine une forme avec la corde (chiffre, lettre) et l'autre essaie de la deviner en marchant sur la corde les yeux fermés.



Etirement félin

Tenir une corde à sauter en l'air à bout de bras et tendre tout le corps, de la tête aux orteils.

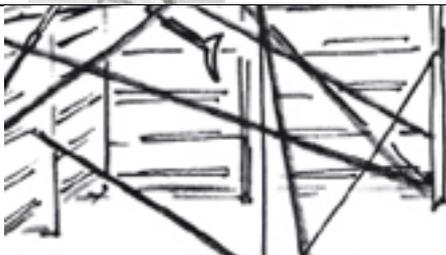
Laisser tomber le haut du corps en avant et essayer de toucher les pieds avec la corde.



L'escargot

Qui arrive à enrouler la corde à sauter ?

Réaliser l'exercice avec les deux pieds, puis sur la jambe droite puis sur la jambe gauche



Toile araignée

La moitié de la classe forme une toile d'araignée en tenant des cordes par leurs extrémités, en les faisant s'entrecroiser et en les passant dessus, dessous. Les autres enfants se déplacent prudemment à travers la toile; ils passent dessous, accroupis, sautent par dessus les cordes tendues.

« *Ce que le coeur rejette, la tête n'accepte pas* »

Varié les jeux avec la corde à sauter pour motiver les élèves. L'important est que de prévoir des activités de manière à ce que les élèves vivent des émotions positives. La leçon de gym peut s'ac**CORDE**r à chacun des élèves.



Et si l'on avait plusieurs **CORDES** à son arc ?

