

5-6^{ème} année :

Sauter à la corde

Objectifs:

1. Par 3, 1 élève entre, saute dans la grande corde et sort.
2. Sauter à la corde en se déplaçant sur une longueur de salle librement, avec 1, 2, 3 pas par tour de corde
3. Sauter à la corde à pieds joints 10 x sur place avec un saut intermédiaire, sans saut intermédiaire, en ajoutant 1 difficulté



Mise en train/Préparation

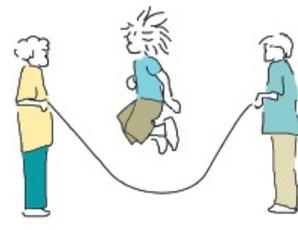
⇒ Le paysage fluvial

- 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.

Par 3 :

⇒ La corde oscillante

Deux élèves 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

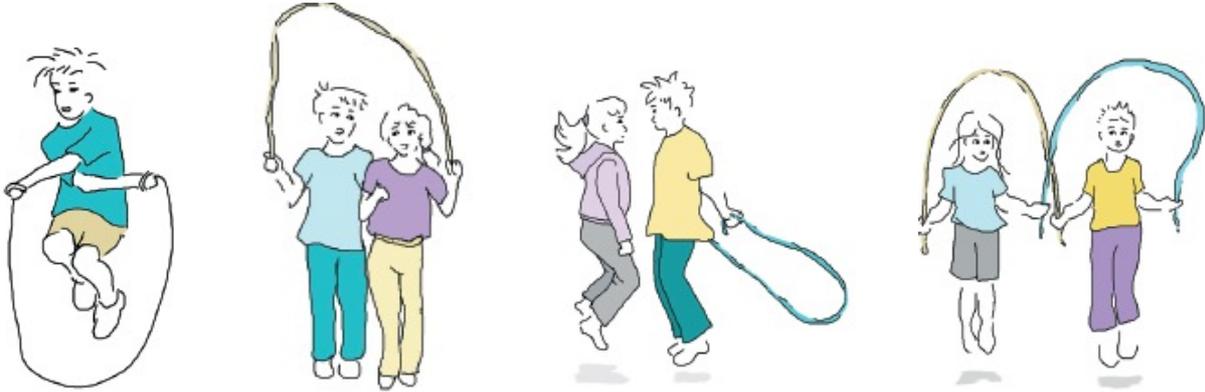
- Par 3, un élève se place entre ses 2 camarades qui impriment une rotation à la corde. L'élève au centre essaie de sauter. La corde à tourner doit être suffisamment longue de manière à chaque fois toucher le sol.
- L'élève commence de l'extérieur ; il essaie de rentrer, sauter et sortir.

Traversées en sautant.

- Reprendre des traversées en courant avec un pas par tour de corde
- Pour les élèves en difficultés, courir en faisant tourner 1 corde dans chaque main sans sauter.
- Variantes : changer le nombre de pas par tour de corde : 2 pas : facile – 3 pas : moyen – 1 pas : difficile.

Sauter sur place

- Reprendre le saut sur place avec saut intermédiaire puis sans.
- Rajouter une difficulté :
 1. sauter, tourner la corde de côté, sauter
 2. sauter, croiser
 3. sauter, double tour
 4. sauter à 2, côte à côte, face à face, à 2 côte à côte avec 2 corde



Anim Péd Aigle, Jmbo, 2014