

## La corde : un objet, plusieurs thèmes

La corde permet de découvrir de nombreux aspects de la motricité ; elle est vite sortie, vite rangée : c'est un engin multi-usages à utiliser sans modération...

### *Mise en train*

- ⇒ 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...
- ⇒ Idem en duel ou par petits groupes **(1)**

### *Equilibre*

- ⇒ Marcher sur une corde droite posée sur le sol en avant et en arrière **(2)**
- ⇒ Idem mais corde en zigzag
- ⇒ Idem mais en gardant les yeux fermés
- ⇒ Faire une ou plusieurs longues cordes et suivre « le serpent »
- ⇒ Corde posée sur le sol : Pieds posés sur la corde, tourner sur soi-même pour enrouler la corde et former un escargot.
- ⇒ Idem sur un pied, essayer gauche et droite
- ⇒ Le super-escargot : après chaque tour sur soi-même, un camarade lance un ballon que l'on rattrape et renvoie **(3)**

### *Sauter*

- ⇒ Traverser en sautant par-dessus la corde : sur 1 pied, sur un pied en croisant par-dessus la corde, à pieds joints, idem en reculant, avant – arrière en se plaçant perpendiculairement à la corde, en prenant appui sur les mains (saut de cabri),
- ⇒ Sauter avec la corde en se déplaçant ou sur place ; mettre l'accent sur le mouvement des poignets : Un entraînement régulier aide à une progression optimale. En fin de 2<sup>e</sup> année, le mouvement devrait être maîtrisé par les élèves. **(4)**
- ⇒ Le pendule avec la corde longue : Deux élèves balancent une corde, un troisième saute au-dessus.
- ⇒ Sauter avec la corde longue ; Deux élèves tournent la grande corde et un troisième saute en commençant à l'intérieur ou en rentrant. **(5)**

### *Le miroir*

- ⇒ Sauter par 2 avec la corde posée sur le sol **(6)**
- ⇒ Sauter par 2 sur place
- ⇒ Sauter par 2 en se déplaçant. Le maître et son chien en reproduisant ses sauts.

### *Appui*

- ⇒ Former un rond avec la corde sur le sol. Se déplaçant en appui pieds mains.
- ⇒ Tourner autour de la corde en suivant le rythme pied G, pied D, main D, main G à la façon d'une pièce de monnaie qui tourne. **(7)**
- ⇒ Corde sur le sol, droite ; effectuer une roue sur la corde. Commencer par les deux mains, puis un pied, puis le second pied.