

# Animation en Education Physique

## Contenu: Sauter à la corde



Manuel 2 et 3  
Brochures 2 et 4

## Objectifs généraux:

Expérimenter différentes fonctions et réactions du corps...  
Acquérir des habiletés motrices...  
Acquérir des comportements et habiletés élémentaire du jeu...

## Objectifs spécifiques:

...en percevant les divers fonctionnements de son corps. (Eval. 7/ C1-3ème)  
...en découvrant des mouvements fondamentaux. (Eval. 2/C1-3ème) et (Eval. 1/C1-1-2ème)  
...en exerçant les tactiques élémentaires (Eval. 15/C1-3ème)

## Matière

## Organisation

## Matériel

-Poursuite duo: un premier E poursuit ses camarades en tenant une corde. Lorsqu'il touche qqn, celui-ci tient la corde avec lui et ils poursuivent les autres. Ils touchent une troisième personne, et prennent une deuxième corde. Lorsqu'ils touchent la 4ème personne, ils forment deux duo. Ainsi de suite jusqu'au dernier.

-Chasse au filet: le principe est le même, mais les poursuivants doivent collaborer en se tenant tous ensemble par les cordes. Les chassés ne sont pas touchés si le filet est rompu. Travailler l'anticipation et la discussion avant d'agir. Les élèves ont ainsi tous une corde.

-Tourner une corde pliée en deux sur un plan sagittal avec la main droite. Imaginer qu'on est en train de peindre les lignes au sol. La corde doit rester tendue et effleurer le sol.

-Idem en utilisant la mauvaise main.

-Tourner deux cordes pliées en deux, une dans chaque main.

-Tourner une corde pliée en sautant à chaque fois que la corde touche le sol. Une main, puis l'autre, puis les deux.

Répartition des E en quatre groupes:

A. Sauts du kangourou: sauter pieds joints par-dessus les assiettes posées au sol en effectuant un petit saut entre les assiettes.

B. Sauts de l'unijambiste: sauter dans les cerceaux sur une jambe. 5 sauts sur la jambe droite dans les 5 cerceaux rouges et 5 sauts sur la jambe gauche dans les 5 cerceaux bleus.

C. Sauts de cheval: sauter par-dessus les piquets couchés en posant deux pieds entre chaque piquet.

D. Sauts de course: sauter par-dessus les cônes couchés en ne posant qu'un pied entre chaque piquet.

Les E effectuent leur poste 3-5 fois puis tentent de reproduire le mouvement et surtout le rythme avec la corde à sauter dans la salle. Changer de poste en prenant la corde avec soi.

Si les E n'arrivent pas à coordonner les bras et les jambes, travailler avec des cordes doubles où le Maître et un E tournent la corde. Puis, faire sauter l'E qui tient un bout de corde et le M tient l'autre bout.

Progression possible: cf documents annexes.

-sauter à deux dans une corde/-à deux avec deux cordes/-en musique/-entrer, sauter et sortir d'une double corde.

25 cerceaux  
piquets  
cônes  
assiettes  
cordes à sauter

## 2.2 Formes ludiques de sauts

Le besoin de mouvement chez les enfants est perceptible dans leurs jeux spontanés. Des formes ludiques sur un trottoir, un escalier, divers jeux de sautilléments – réalisés si possible en plein air – aident les enfants à répondre à ce besoin.

**Pauses sautillées:** Les enfants courent en musique. Lorsqu'elle s'arrête, ils se mettent à sautiller comme des grenouilles, comme des pantins ou comme des lièvres jusqu'à la reprise de la musique.

- Au cours des pauses, les enfants choisissent une tâche motrice en rapport avec le thème "sauter" (p.ex. sauter d'un cerceau à l'autre, traverser une piste de tapis en faisant des sauts de grenouille, sauter sur un caisson suédois ou attraper des objets suspendus).



① Angle minimal de 90° au niveau de l'articulation des genoux pour éviter une surcharge des articulations lors des sauts de grenouille.

**Danse du fou:** Par petits groupes (jusqu'à 4), les enfants jouent avec une corde. 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 jusqu'à ce qu'un autre enfant soit piégé.

- Celui qui se fait toucher par la queue du fou perd une vie. Le jeu s'arrête au moment où un enfant perd sa dernière vie.
- 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 ...



① Si le fou a la tête qui tourne, il faut le remplacer.

**Sauts avec cordeau magique:** 3-4 paires de fées ensorcelées se déplacent dans le terrain de jeu en tenant chacune un cordeau élastique. S'ils le tiennent à la hauteur des genoux, les autres enfants doivent le franchir en sautant; tenu à la hauteur des épaules, ils se baissent. Lorsqu'une paire réussit à contraindre 5 enfants à sauter ou à se baisser, elle transmet le cordeau magique à une autre paire.

- Les enfants suivent certaines lignes.



① Corde à sauter: tenir la corde avec deux doigts, sans la serrer et ne pas l'enrouler autour des poignets. La lâcher immédiatement si un enfant reste accroché.

**Jeux de boîtes:** Les enfants apportent des cartons à l'école. Ils sont répartis sur plusieurs cercles de manière à permettre aux enfants de les franchir selon un rythme régulier. Env. 6 enfants sautent sur un même cercle. Changer de pied d'appel et de sens.

- Indiquer l'heure: 12 boîtes réparties sur un cercle symbolisent les heures d'une horloge. Indiquer "six heures", "midi"... Les enfants courent autour du cadran et quelqu'un lit une histoire de montre. Si une heure est citée, p.ex. "trois heures cinq", les enfants franchissent les boîtes correspondantes, puis se remettent à courir autour du cadran.



① Récupérer et stocker les cartons en classe et les employer pour diverses activités, p.ex. lancer sur des cibles et autres.

② Jeux de lancers avec boîtes: voir bro 4/3, p. 22

- Franchir les boîtes placées à intervalles irréguliers (changements de rythme).
- Sauter à plusieurs et de manière synchronisée sur des pistes parallèles.

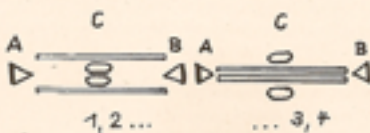
## Es-tu capable de franchir l'obstacle?

**Rituel du Pacifique:** Sauter sur une jambe, p.ex. gauche-droite-droite-gauche. Marquer le changement de jambe en frappant dans les mains (l'enfant lui-même ou une personne extérieure). A la fin, ajouter deux sauts à pieds joints accompagnés d'un "tschung-tschung" rythmé.

- Toute la classe effectue une suite de sauts définie.
- Tiges de bambou: reprendre le rythme avec des bâtons de gymnastique et l'accentuer en frappant les bâtons sur le sol.
- Groupes de 3: deux bâtons sont tenus parallèlement par A et B au niveau du sol (les tenir seulement par le haut); les rapprocher, puis les séparer à nouveau. Frapper le sol à deux reprises aux extrémités et au centre. C saute par-dessus les bâtons selon ce schéma en resserrant puis en écartant les jambes.



① Interdisciplinarité: costumes étrangers, p.ex. les sauts des Maoris, les danses avec des bambous dans les îles du Pacifique.



**Marcher sur les ombres:** Groupes de deux. B essaie de sauter à pieds joints sur la "tête" de l'ombre de A, ce dernier essaie de l'en empêcher.

- Sauter sur le "ventre", sur le "bras".
- A se tient debout et essaie de former une ombre très allongée. B marque les extrémités de l'ombre avec des objets ou avec une craie. Qui est capable de franchir son ombre en sautant en longueur, de franchir l'ombre d'un enfant plus grand, celle de deux enfants ensemble?



① Tant que le soleil brille ...

**Toile d'araignée:** Des cordeaux sont tendus à la hauteur des genoux et s'entrecroisent dans tous les sens. A démontre un parcours de sauts, B essaie de l'imiter.

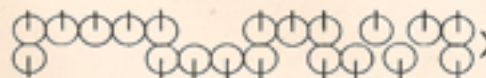
- Chasse par paires: A et B se trouvent à des endroits opposés, A (araignée) essaie d'attraper B (mouche).
- Toile d'araignée: 2-3 "araignées" essaient de capturer les enfants. Les mouches capturées échangent leur rôle avec celui des araignées.



① Fixer les cordeaux aux engins fixes (espaliers, barre fixe, etc.) et à quelques engins mobiles (p.ex. mouton).

**Test 1.3 – sauter dans les cerceaux:** 20 cerceaux sont juxtaposés et se suivent de manière régulière. Sauter de cerceau en cerceau de manière rythmée, demi-tour au dernier cerceau. Cerceau à gauche: sauter sur la jambe gauche et étendre le bras gauche; cerceau à droite: idem avec la jambe et le bras droits; 2 cerceaux contigus: sauter à pieds joints, bras étendus sur les côtés.

- Cerceau tenu dans une main: sauter dans le cerceau, puis en ressortir sans le toucher.
- Essayer de franchir un cerceau qui roule.
- Un enfant roule le cerceau et deux autres enfants essaient de le franchir.

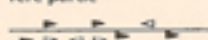


① Critères de réussite: rythmes corrects des jambes et des bras; ne pas toucher les cerceaux; ne pas sauter deux fois de suite dans le même cerceau.

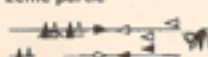
**L'élastique:** Élastique tendu à hauteur de hanches et à la hauteur des chevilles. Dessiner à la craie une suite de pas sur le sol et sauter au rythme d'une comptine:

- 1ère partie (4 répétitions): "1-2-3-je-m'en-vais-à-bois; 4-5-6-cue-illir-des-ce-rises; 7-8-9-dans-un-pancier-neuf; 10-11-12-elles-se-ront-toutes-rouges".
- 2ème partie: "lundi-mardi-mercredi-jeudi-vendredi-samedi-dimanche-c'est fini!".

1ère partie



2ème partie



① Critères de réussite: sauts et rythmes corrects et réguliers, ne pas toucher l'élastique. Enchaîner les deux parties sans interruption. Dans la 1ère partie, les talons ne doivent pas toucher le sol.

② Laisser les enfants inventer des variantes.

## 2.6 Avec corde à sauter

La corde à sauter est le moyen idéal pour améliorer les capacités de coordination et la condition physique. Elle offre des possibilités intéressantes pour développer le rythme, la différenciation, la force des jambes et pour améliorer la tenue par des exercices d'étirement et de renforcement.

**Sauter et sautiller:** Double saut et saut rythmé, les jambes serrées; éventuellement avec de la musique.

- Combinaison: 4 doubles sauts – 4 sauts sur le temps, en alternance.
- Sauter sur une jambe, de côté ou en arrière.
- Qui peut faire des doubles sauts sur une jambe et effleurer le sol alternativement deux fois avec la pointe ou le talon de l'autre pied?
- Pas marchés sautillés en sautant à la corde.
- Sauter à la corde en sauts de course sur le 1e, 2e, 3e temps.
- Les élèves inventent d'autres formes de sauts.



① Introduire 1 à 2 exercices de coordination, d'étirement et de renforcement dans chaque leçon.

① Faire attention à la bonne longueur de la corde: marcher sur la corde et saisir les extrémités à hauteur des hanches.

⊕ Double saut: 1 petit saut entre les tours de la corde. Saut rythmé: 1 saut par tour de corde.

⊕ Capacités d'équilibre et de différenciation.

⊕ Sauter avec la corde à sauter ou la grande corde: voir bro 4/4, p. 20



**Équilibriste:** Se mettre sur une ligne et sauter sur une ou deux jambes (en avant, en arrière, de côté).

- Sauter à la corde, les pieds l'un derrière l'autre sur une ligne. Plus difficile: changer la position des pieds à chaque saut.
- Mettre la corde par terre, en ligne ou en cercle. Marcher dessus en équilibriste (en avant, en arrière, de côté), les bras tendus en haut ou marcher sur l'avant des pieds; aussi en fermant les yeux.
- Sur une jambe, la corde pliée en quatre, les bras tendus en extension, la jambe libre fléchie: en restant droit, baisser les bras et passer la corde sous la jambe ballante; revenir à la position de départ. Changer de jambe et la direction du mouvement.
- Qui peut faire la roue sur la corde posée sur le sol?

**Sauter à la corde en collaboration:** A deux avec une seule corde: les élèves sont l'un à côté de l'autre et tiennent chacun un bout de la corde. Sauter avec ou sans saut intermédiaire, en sauts de course, etc. Les élèves font des essais et montrent ce qu'ils savent faire.

- Les élèves cherchent d'autres formes de sauts en se faisant face ou en se mettant l'un derrière l'autre.
- Les deux font tourner la corde, à chaque troisième passage, ils passent sous la corde.
- Visite: un élève saute à la corde; l'autre regarde; il rejoint son partenaire comme visiteur, fait quelques sauts et ressort.
- A deux avec deux cordes: les élèves se placent l'un à côté de l'autre. Chacun prend le bout de sa corde et de la corde du partenaire. Qui arrive à sauter ainsi?
- Trouver d'autres combinaisons de sauts.



① Condition préalable: les élèves maîtrisent bien le saut individuel à la corde.

## Que sais-tu faire avec la corde à sauter?

## Jeux des chats:

- Tous les élèves mettent la corde sans serrer autour des hanches; ils essaient de se marcher sur les queues pour les faire tomber.
- A deux: A court en arrière et tire la corde en dessinant des serpentins sur le sol; B doit essayer de marcher dessus.
- A deux: A fait tourner la corde juste en dessus du sol; il varie légèrement la hauteur à chaque tour; B doit sauter par-dessus la corde sans la toucher.
- A deux: B est sur le dos. A tient la corde pliée en quatre à une certaine hauteur au-dessus de la poitrine de B. A lâche la corde et B essaie de l'éviter en roulant de côté.

⊕ Capacité de réaction; fair-play.



## Étirement avec la corde:

- 1 Assis, jambes tendues, bras en extension avec la corde pliée en deux: baisser les bras tendus lentement derrière le dos, s'arrêter un moment, puis retour à la position de départ. Prendre la corde toujours un peu plus étroitement. *Effet: musculature de la poitrine.*
- 2 Assis, jambes tendues, bras en extension: se pencher lentement en avant, rester un moment puis se redresser lentement. *Effet: musculature de l'arrière des cuisses et du bas du dos.*
- 3 Combinaison des deux exercices précédents: se pencher lentement en avant, puis revenir en extension, puis baisser les bras dans le dos et retour à la position de départ.
- 4 A plat ventre, une jambe fléchie, plier la corde en deux: mettre la corde autour de la cheville; par traction sur la corde, soulever la cuisse. Important: la poitrine reste sur le sol. *Effet: musculature antérieure des hanches.*



① Étirement: faire les exercices lentement et doucement; 5 à 10 répétitions.

## Fortifier avec la corde à sauter:

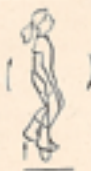
- 1 Sur le dos, genoux pliés, le fessier soulevé, la corde pliée en deux tenue en extension: soulever une jambe; passer la corde 10 fois par-dessus le pied et retour. *Effet: musculature des fesses.*
- 2 Sur le ventre, bras tendus en avant, corde pliée en deux: soulever les bras et retour à la position de départ. Remarque: garder les pieds sur le sol. *Effet: musculature du haut du dos.*
- 3 En appui sur une main: prendre la corde en peloton de la main libre, la passer derrière le dos et la poser sur le sol; reprendre la corde par devant et la faire tourner autour du corps. *Effet: musculature des bras et latérale du torse.*



① Fortifier: 10 à 20 répétitions; deux séries avec une pause ou un autre exercice entre deux.

## Sauter, sauter, sauter: arrives-tu à ...

- Sauter 10, 20, 50, 100 fois sans faute?
- Sauter 60, 70 ... fois en une minute?
- Sauter sans arrêt pendant 3, 4 ou même 5 minutes?
- Faire une série de 50 sauts, 5 sauts avec double tour de corde et une série de 50 sauts en 4 minutes?
- Réaliser exactement 70 sauts en 1 minute?



① Accompagné de musique rythmée (120 à 140 battements à la minute) c'est plus facile!  
⊕ Saut à la corde: avec l'entraînement, augmenter de 30% le nombre de tours de corde en 5 minutes.

## 2.2 Expériences de sauts avec la corde

Sauter et faire tourner la corde en rythme demande des efforts de coordination. Les élèves expérimentés maîtrisent une grande palette de sauts différents. Ils sont capables de les combiner entre eux.

**Sauter à la corde sur place:** Les élèves essaient de sauter en gardant une bonne position du corps: le torse bien droit, la tête levée, les épaules détendues.

- Varier et adapter le rythme (musique, partenaire).
- Sauter sur un pied, 3 fois gauche/ 3 fois droit, etc..
- Lever les genoux, toucher les fesses du talon, etc..
- Croiser la corde.
- Deux tours de corde pendant un saut.
- A deux avec une corde: sauter l'un à côté de l'autre, se tourner le dos ou se faire face pendant le saut.



Les exercices peuvent se faire à l'extérieur.

**Sauter à la corde en se déplaçant:** Les élèves se déplacent pendant qu'ils sautent à la corde.

- Avancer, reculer, se déplacer latéralement.
- Varier les rythmes des sauts ou des déplacements.
- Prendre la corde pliée en deux (comme un lasso): tourner la corde une fois au-dessus de la tête puis tourner près du sol. Sauter par-dessus la corde quand elle est près du sol.
- Galoper en accentuant le saut en hauteur.



Développer les capacités de condition et de coordination avec la corde à sauter: voir bro 2/4, p. 19

**Test 2.2 - saut de course avec la corde à sauter:** Courir et sauter à la corde avec un tour de corde par pas. Enchaîner dix sauts rythmés.

- Aide: sauter en tenant la corde pliée en deux dans une main. La faire tourner à côté du corps pendant la course.



Critères du «courir-sauter»:

- 10 fois sans faute
- garder le torse droit
- 1 saut par tour de corde
- net mouvement en avant

**Sauter à la longue corde:** Par groupe de 5, 2 élèves tournent la corde, 3 élèves sautent.

- Essayer de sauter 10 fois en rythme.
- Quel groupe arrive à sauter sans faute durant 30 secondes?
- Quel groupe effectue le plus de sauts en une minute?
- Passer sous la corde en mouvement.
- Sauter et attraper une balle.
- Introduire les idées des élèves.



**Sauter avec deux cordes:** Entrer et sortir avec une corde. Départ: entrer de biais au moment où la corde a passé devant le corps.

- Exercer les entrées et les sorties depuis les deux côtés.
- Avec deux cordes («Double-Dutch»): entrer de biais au moment où la corde la plus proche a passé devant le corps.
- Sauter dans les deux cordes: sauter sur une jambe (gauche/droite) dans le rythme des cordes.



Condition préalable pour le «Double-Dutch»: maîtriser l'entrée et la sortie depuis les deux côtés.

«Double-Dutch»: faire tourner les deux cordes régulièrement vers l'intérieur.

## 2.4 Rythmes avec une corde tournée

Les jeux avec la corde tournée favorisent le développement du sens du rythme. Les enfants l'expérimentent aussi bien en tournant la corde qu'en sautant. Il est possible de donner un caractère transdisciplinaire aux exercices de corde tournée en faisant compter les enfants ou en les faisant réciter des vers.

C'est chouette, de savoir sauter avec une corde tournée!

Exerçons-nous!

**P'tit Nounours** (groupes de 4): Deux enfants tournent une longue corde ou deux cordes à sauter nouées ensemble (long, 4-6 m). Un enfant essaie de franchir la corde le plus souvent possible.

- Qui réussira le plus grand nombre de sauts?
  - Ceux qui tournent la corde récitent un vers (voir ci-dessous). Un enfant saute et essaie d'exécuter les tâches correspondantes.
- "P'tit Nounours, p'tit Nounours, fais demi-tour  
P'tit Nounours, p'tit Nounours, recourbe-toi  
P'tit Nounours, p'tit Nounours, dis bonjour  
P'tit Nounours, p'tit Nounours, montre-nous un pied  
P'tit Nounours, p'tit Nounours, ferme les yeux  
P'tit Nounours, p'tit Nounours, quel âge as-tu?"



Sauter en souplesse et sans bruit (retomber comme une plume).

Exercice pour les degrés 1 et 2

**Sauter par deux** (groupes de 4): deux enfants tournent une longue corde ou deux cordes à sauter nouées ensemble (long, 4-6 m). Deux enfants essaient de franchir la corde le plus souvent possible. Sont-ils capables de planifier et coordonner l'entrée et la sortie?

- Difficulté supplémentaire: les enfants se passent une balle tout en sautant.
- Se crocher par un bras et exécuter une petite danse en rond tout en sautant.
- Ensemble, exécuter un rythme frappé, p.ex. se taper sur les cuisses, puis taper dans les mains du partenaire en alternance.



Exercice pour les degrés 2 et 3

**Course en huit:** Une corde longue (voir ci-dessus). Deux enfants courent en huit autour des deux camarades qui font tourner la corde. Ils peuvent soit franchir la corde, soit passer dessous, selon la situation.

- Les enfants essaient de stabiliser leur vitesse de course de manière à pouvoir franchir ou passer sous la corde sans aucune hésitation, ni accélération.



**Rangée de cordes:** Toutes les cordes tournent au même rythme et sont à égale distance l'une de l'autre.

- Les enfants essaient de passer sous les cordes tournées sans s'arrêter.
- Les enfants essaient de franchir les cordes tournées sans s'arrêter. (rythme de pas réguliers et toujours identique, p.ex. pas - pas - saut ...).



**Acrobaties:** Autre acrobaties avec la corde tournée:

- Tourner sur soi, s'accroupir en sautant ...
- Sauter à la corde à l'intérieur de la corde tournée.
- Lancer une balle en l'air, puis la rattraper.
- Renvoyer une balle lancée par un(e) camarade.
- Et pour les vrais artistes: dribbler une balle!



Exercices-test: Pour les élèves de la 1<sup>ère</sup> à la 4<sup>ème</sup> année, en adaptant la difficulté.

## 3.2 Elastique

Les élastiques stimulent l'imagination: enrouler et dérouler, guider quelqu'un, former des figures, activer la circulation, soutenir l'éirement et le relâchement, inventer une suite de mouvements ou une danse.

Etes-vous capables de sauter au rythme de la musique?

**Jardin d'élastiques:** Les élastiques sont fixés aux bancs, aux espaliers ou à d'autres objets. Les élèves sautent, rampent ... dans ce jardin d'élastiques.

- A deux: A montre quelque chose, B l'imité.
- Les élèves courent librement dans le jardin d'élastiques. Au signal, ils doivent accomplir une tâche: atterrir avec les deux pieds sur un élastique, atterrir avec un seul pied sur un élastique, faire une rotation et atterrir avec les deux pieds sur un élastique, etc..
- A deux: démontrer réciproquement un petit exercice et l'imiter.
- Exercer de simples sauts accompagnés de musique.
- Inventer une suite de sauts adaptée à la musique.



☺ Faire de multiples expériences de saut: les élèves trouvent de nouvelles formes et la solution aux tâches données.

**A deux dans un élastique:** Deux élèves sont reliés par un élastique (à hauteur des hanches), ils se suivent.

- L'élève de tête indique la façon d'avancer, la vitesse et le chemin.
- Celui de devant (ou de derrière) est aveugle et se laisse guider par des tractions sur l'élastique.
- Les paires cherchent des exercices d'habileté, d'éirement ou de force avec l'élastique.
- A et B l'un derrière l'autre: A s'arrête et se met à genoux. B saute par-dessus A et continue de courir.
- Capture par paire: chaque paire est reliée par un élastique. 2-3 paires ont une balle en mousse. Elles essaient de toucher une paire libre. En cas de réussite, la balle change de paire et le jeu continue.



☺ Musique pour l'éirement: p.p.ex. ENYA: Watermark (CD: Watermark)

**A quatre dans un élastique:** Quatre élèves sont placées à l'intérieur d'un élastique tendu. Elles changent de place, bougent et la forme de l'élastique change ainsi constamment.

- Deux élèves sont fixes, l'élastique autour des chevilles. Les deux autres élèves sont à l'intérieur de l'élastique. Elles doivent sauter à un rythme donné: ensemble ou à tour de rôle en montrant et imitant pour parvenir à exécuter des mouvements synchronisés.
- Comme décrit en haut: les deux élèves avec l'élastique aux chevilles se déplacent également dans la salle (si possible en s'adaptant au rythme). Changement «volant» des rôles.



☺ Musique: p.p.ex. DIRE STRAITS: Twisting By The Pool (CD: money for nothing)

**Figures de saut:** Six élèves forment une étoile avec deux élastiques. Quatre autres élèves créent des suites de sauts rythmées en effectuant tous le même saut en même temps.



☺ Musique: p.p.ex. POINTER SISTERS: Jump (CD: Break out)

