



## Proposition de progression pour tourner la corde au cycle 1

- 1. Le lasso du cow-boy/cow-girl
  - ✓ Plier la corde en 4 et faire tourner la corde à l'aide du poignet dans différents plans (lasso du cow-boy).  
Changer de main.
- 2. Dompter le serpent à sonnette (foulard)
  - ✓ Plier la corde en deux, la faire tourner avec le poignet et essayer de faire avancer le serpent (foulard) posé au sol. Astuce, poser le serpent à côté du pied. Changer de main.
  - ✓ Essayer de faire reculer le serpent (tourner la corde en arrière).
  - ✓ Attraper un serpent : Prendre la corde à deux mains, placer le centre de la corde sur le serpent devant nous, tirer vers nous le serpent et sauter par-dessus (corde + foulard).
  - ✓ Assommer le serpent : Idem mais partir avec la corde derrière les pieds, frapper le serpent et seulement ensuite sauter par-dessus la corde (mouvement des bras vers l'avant.)
- *BRAVO ! Tu maîtrises ton lasso ! Maintenant tu peux mettre ton foulard comme un(e) vrai(e) cow-boy(girl). Que reçois-tu en plus d'un foulard ? Regarde l'image... Un cheval !*
- 3. S'entraîner à galoper
  - ✓ Plier la corde en deux, la faire tourner avec le poignet de côté. Chaque fois que la corde touche le sol, sauter à pieds joints
    - Variantes : changer de main / sauter sur un pied / idem avec deux cordes en simultané.
- 4. S'entraîner à sauter
  - ✓ Partir avec la corde derrière les pieds et balancer la corde d'un grand mouvement vers l'avant, frapper la corde au sol et passer par-dessus
  - ✓ Idem en marchant / en courant
  - ✓ Sauter sur place
  - ✓ Enchaîner deux tours, trois...
- 5. Retour au calme (RAC) – Nos héros et héroïnes vont se reposer.
  - ✓ Par deux, balancer le hamac (une corde) de gauche à droite en frottant le sol avec le milieu de la corde.
  - ✓ Le serpent à sonnette s'enroule pour s'endormir (enrouler la corde comme un escargot).
  - ✓ Comme le serpent dort, le lapin cowboy va également se coucher. Plier la corde en 2 puis à nouveau en 2. Dessiner une tête de lapin avec la corde. Notre lapin s'endort toujours en suçant l'oreille. Mais par n'importe laquelle ! Celle du dessous. Mettre l'oreille dans la bouche du lapin, bien la faire rentrer et tirer sur les deux oreilles.



Télécharger les images de la leçon ici :





## Une corde pour sauter... Oui, mais encore ?

### **Idées pour des mises en train (MT) avec cordes**

- Chaque élève (E) se déplace dans la salle avec une corde à la main nouée. Chaque fois que les E se croisent, ils s'échangent (lancer) les corde sans s'arrêter.
  - ✓ Varier la façon de lancer la corde (main gauche, main droite, en la faisant glisser au sol, sous une jambe...)
  - ✓ Dès la fin de la (MT), regrouper les élèves par couleur de corde pour constituer vos groupes, répartir vos ateliers, gérer la mise en place du matériel...)
- Cordes posées par terre :
  - ✓ Courir librement et franchir les cordes de différentes manières (sur un pied, sur deux pieds, jambe gauche en premier, alterner jambe gauche et droite...)
  - ✓ Sauter par-dessus les cordes sauf les rouges. Sauter uniquement par-dessus les cordes bleues...
  - ✓ Chaque couleur de corde = un type de saut différent
- Jeu de poursuite « deux c'est assez, trois c'est trop »
- Trouver sa place (nids formé par une corde au sol en cercle): à l'arrêt de la musique, à un autre signal sonore, à un signal visuel,...
- Par deux, se suivre comme une cordée d'alpiniste (corde à l'intérieur de l'élastique du short ou training.
- Corde nouée coincée entre les pieds: sauter et la rattraper devant / derrière soi.
- Se déplacer avec une corde nouée sur la tête, entre les genoux, entre les pieds...
- Se déplacer par deux avec une corde coincée entre les dos, les épaules, les fronts, les hanches, ...
- Queues de souris : sauter par-dessus les queues, marcher sur la corde traînée (manuel 2 bro. 4 p.6)

### **Jeux de retour au calme (RAC):**

- concours de curling : qui glisse sa corde le plus près possible de la ligne médiane ?
- dessiner un objet, un chiffre, une lettre avec la corde au sol (Idem en groupe)
- transporter la corde avec les pieds.

### **Longues cordes tournantes: (voir aussi manuel 3 bro.2 p.20)**

- franchir la corde dans les deux sens
- franchir plusieurs cordes à la suite (aussi dans les deux sens)
- entrer dans la corde tournante, sauter 3x, sortir
- sauter à deux simultanément, idem en se passant un ballon
- varier les manières de sauter: sur un pied, sur l'autre, d'un pied sur l'autre, avec demi-tour,...
- sauter à la corde dans la corde tournante



*\*Ces propositions d'activités sont principalement basées sur le document d'Animation Pédagogique de Montreux-Veytaux de septembre 2002 avec un complément de propositions trouvées sur le site ressource du canton de Vaud disponible sous : <http://ressources-eps-vd.ch> et d'idées personnelles.*