

## #10 - CORDE À SAUTER

**Objectif** : apprendre à sauter à la corde de différentes manières en mesurant sa performance.

### Spécificités par cycle :

#### ○ Cycle 1 :

- dédier des temps longs et libres à l'exploration du saut à la corde traditionnel pour l'apprentissage de la coordination bras / corde / saut.
- apprendre à sauter par dessus une corde posée au sol, puis deux cordes espacées de 15 cm, puis une corde mise en ondulation au sol par deux élèves placés à chaque extrémité.
- sauter par dessus une corde en mouvement : le PE se place au centre de ses élèves éloignés d'au moins 1m50 du PE et fait tourner une corde au ras du sol, les élèves doivent sauter sur place par dessus la corde.
- par groupe de 5, un élève fait tourner la corde au ras du sol et ses camarades sautent par dessus.

#### ○ Cycle 2 :

- sauter à la corde en rythme (individuellement).
- se placer au milieu d'une grande corde tenue par deux camarades, puis sauter par dessus la corde mise en mouvement par les « tourneurs ».
- se placer à l'extérieur de la grande corde tenue par deux camarades, entrer dans la corde déjà en mouvement, sauter à plusieurs reprises puis sortir de la corde.

#### ○ Cycle 3 :

- sauter de manières et de rythmes variés.
- découvrir le dubble dutch à une corde, à deux cordes : savoir tourner une corde régulièrement, deux cordes en coordonnant main gauche/main droite, varier les sauts et les figures.

### Variantes possibles :

- **Espace** : sur place , en mouvement, en suivant un parcours, en tournant sur soi-même, etc.
- **Temps** : rapide, lent, variation de rythme des sauts, etc.
- **Joueurs** : en individuel, à deux dans une même corde, à trois, quatre et plus (un ou plusieurs qui sautent simultanément ou alternativement, deux qui font tourner la corde) .
- **Matériel** : une petite corde par élève, une grande corde au-delà de trois élèves, deux grandes cordes en simultanément.
- **Règles** : sauter en variant les sauts, les rythmes de la corde, le sens de rotation de la corde, varier en croisant et décroisant les bras, sur place, en déplacement, à deux dans une même corde , à trois (un sauteur, deux tourneurs), enchaîner différents sauts.

### Croisement entre enseignements :

- **Musique** : les rythmes et tempo.
- **Sciences et technologie** : comment sont fabriquées les cordes.
- **Histoire** : la corde à travers les époques, histoire du Dubble Dutch.
- **Mathématiques** : la corde à 13 nœuds.

