

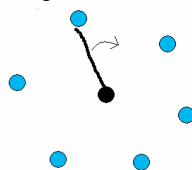
Sauter à la corde

(Cycles 2 et 3)

Compétence spécifique

☞ Réaliser une performance (mesurée)

Situation 1	Sauter à pieds joints
But	Enchaîner plusieurs sauts à pieds joints.
Matériel	Une corde à sauter par binôme.
Déroulement	(Après un temps de découverte et d'expérimentation libres) Dans chaque binôme, il y a un « observateur » chargé de compter les sauts de son camarade « acteur ». Plusieurs étapes : - Enchaîner 3 sauts à pieds joints avec « des petits rebonds » - Enchaîner 3 sauts à pieds joints sans rebonds - Enchaîner 6 sauts à pieds joints « des petits rebonds » - Enchaîner 6 sauts à pieds joints sans rebonds Inverser les rôles à chaque fois. L'élève peut passer à l'étape supérieure une fois la précédente réussie.
Situation 2	Sauter à la corde à cloche-pied
But	Enchaîner plusieurs sauts sur un même pied.
Matériel	Une corde à sauter par binôme.
Déroulement	Dans chaque binôme, il y a un « observateur » chargé de compter les sauts de son camarade « acteur ». Plusieurs étapes : - Enchaîner 3 sauts sur un même pied - Enchaîner 3 sauts sur pied droit - Enchaîner 3 sauts sur pied gauche - Enchaîner 6 sauts sur pied droit - Enchaîner 6 sauts sur pied gauche L'élève peut passer à l'étape supérieure une fois la précédente réussie. Inverser les rôles à chaque fois.
Situation 3	Le relais à la corde à sauter
But	Se déplacer en sautant à la corde
Matériel	Une corde à sauter par groupe de 4-5, des cerceaux et des plots de couleur.
Déroulement	Système de relais, par groupe de 4-5 élèves. Etape 1 : Partir du cerceau, en sautant à la corde, en alternant les pieds. Une fois le plot orange atteint, revenir en courant, la corde à la main. Etape 2 : Une fois que toute l'équipe est passée, recommencer le relais jusqu'au plot bleu.

Situation 4		La roue
But	Enchaîner plusieurs sauts sur un même pied.	
Matériel	Une corde à sauter par groupe de 5 enfants.	
Déroulement	Les élèves sont placés en cercle, un élève est au centre et fait tourner la corde tout autour de lui. Les participants doivent sauter à chaque passage de la corde sans la toucher.  S'ils touchent la corde, les élèves sont éliminés et s'écartent du cercle. Le dernier gagnant se met au centre pour la partie suivante.	
Variante	A chaque partie, modifier le type de saut : pied droit, pied gauche, pieds joints.	
Situation 5		Sauter à 3
But	Enchaîner plusieurs sauts sur un même pied.	
Matériel	Une corde à sauter par trinôme.	
Déroulement	Réaliser différents sauts de cordes en jouant avec une corde animée par 2 participants. 