



## Sport des enfants J+S - VD

### La corde à sauter dans tous ses états

#### **AUTEUR**

David Graz

#### **CONDITIONS CADRES**

Durée de la leçon : 60 min.  
Niveau x simple x moyen ♦ difficile  
Âge 5-10 ans  
Taille du groupe 12 enfants  
Env. du cours Salle de sports  
Aspects de sécurité - Sol plat  
- Espace suffisant pour éviter de se fouetter

#### **BUT D'APPRENTISSAGE**

Introduction au saut à la corde. Acquérir les habiletés techniques de bases pour sauter par-dessus la corde ainsi que le maniement de la corde et la coordination bras-jambes.

La corde à sauter permet de renforcer les os, de muscler les jambes et d'activer le système cardiovasculaire. Pour ce qui est de la coordination, on travaille principalement le rythme, la réactivité et la différenciation.

#### **OBJECTIFS**

- L'enfant doit être capable de faire passer la corde d'arrière en avant et de sauter par-dessus.
- L'enfant doit être capable de se déplacer en faisant des sauts de corde.
- L'enfant doit être capable d'enchaîner 5 sauts de corde pieds joints ou pieds alternés.

#### **INDICATIONS/REMARQUES**

Sauter à la corde est une forme de mouvement fatigant et intensif. Les enfants gèrent leurs pauses individuellement. Une bonne organisation aide à favoriser les pauses.

Varié les jeux avec la corde à sauter pour motiver les élèves. L'important est de prévoir des activités de manière à ce que les élèves vivent des émotions positives. Les exercices doivent s'accorder à chacun des élèves. Suivre le rythme d'apprentissage du groupe en s'attardant sur certains jeux ou exercices qui ont du succès et en écourtant d'autres qui ne semblent pas en adéquation avec la dynamique du groupe.

#### **CONTENU**

RIRE : à travers les jeux et aussi le cadre sécurisant et motivant que la leçon va créer.

APPRENDRE : l'enfant doit apprendre à sauter à la corde.

REALISER UNE PERFORMANCE : le test de contrôle est une étape de la leçon qui va permettre à l'enfant de montrer les progrès dont il est capable et donner au moniteur une occasion officielle de verbaliser la performance de l'enfant.



## MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Prise en main de la corde</b>  Courir dans la halle autour des cordes, sauter par-dessus, latéralement, d'avant en arrière, en faisant un ½ tour. Choisir une corde et la coincer entre ses talons, se déplacer avec puis la lancer en hauteur et essayer de la rattraper, faire onduler sa corde, tenir un bout de la corde avec une main lancer la corde en l'air.	 Cordes à sauter pliées en 4, dispersées dans la salle.  Délimiter un périmètre de jeu avec 8 cônes.	 1 corde à sauter par enfant  8 cônes
	<b>Étirements avec la corde</b>  Tenir une corde à sauter en l'air à bout de bras et étendre tout le corps. Laisser tomber le haut du corps en avant et essayer de toucher les pieds avec la corde. Rechercher des mouvements d'étirement naturels avec une gestuelle lente. Jouer avec le mimétisme des enfants.	 Répartir les enfants sur tout l'espace à disposition.	 1 corde à sauter par enfant
5'	<b>Le petit train</b>  Chaque enfant prend sa place dans le train en tenant des deux mains la corde. Les enfants gardent la même position. Le premier représente le chauffeur. Au début tout le monde se déplace lentement, puis on accélère pour que tous courent vite. A réaliser sous forme d'estafette.	 Deux cordes par groupes de 4/5 enfants.  Réaliser un parcours pour estafette	 1 corde à sauter par enfant  Cônes
	<b>L'attelage</b>  Un enfant tient une corde à sauter autour de son thorax et essaie d'avancer. Son partenaire tient la corde aux deux extrémités et dirige la course du premier.	 Enfants deux par deux. Une corde pour deux enfants.  Délimiter un parcours de course avec les cônes.	 1 corde à sauter par enfant  8 cônes
	<b>Marcher sur la corde</b>  Les enfants doivent marcher sur leur corde. Qui sera celui qui ne touche pas le sol en marchant d'un bout à l'autre de la corde en avançant deux pas et en reculant un pas.	 Chaque enfant pose sa corde devant lui, de préférence en ligne droite.	 1 corde à sauter par enfant
5'	<b>Sauter par dessus la corde</b>  Chaque enfant doit sauter d'un côté à l'autre de la corde. Pieds joints avant / arrière, jambes croisées avant / arrière. Exploiter ensuite la créativité des enfants pour d'autres enchaînements.	 Chaque enfant pose sa corde devant lui en ligne droite.	 1 corde à sauter par enfant
	<b>Deux c'est trop</b>  Un enfant est le loup. Les autres pour se sauver du loup doivent trouver une corde libre dans le terrain et se mettre dessus. La personne qui était depuis plus de temps sur la corde doit l'abandonner et aller ne rechercher une autre corde.	 Cordes à sauter dispersées dans la salle.	 1 corde à sauter par enfant
5'	<b>Le moulin à vent</b>  Le moniteur se tient au milieu et fait tourner la corde en cercle autour de lui. Les élèves doivent sauter par-dessus la corde. Qui arrive à toucher le moniteur ? Qui arrive à rester en cercle et à sauter sans faute par-dessus la corde? Même chose mais en équipe?	 Les enfants forment un cercle. Ils sont tous à l'extérieur du cercle et rentrent à l'intérieur en sautant. Le moniteur doit tourner la corde juste en dessus du sol.	 1 ou 2 corde à sauter attachés



## PARTIE PRINCIPALE - DIDACTIQUE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Faire tourner la corde</b>  Prendre la corde par les deux extrémités, la faire tourner au-dessus (hélicoptère) de côté (bouclier) ou en croix (avion), la faire ralentir et accélérer, fouetter le sol au passage et sans interruption.	L'espace de chaque enfant doit être suffisant pour éviter de se fouetter. Répartir les enfants sur toute la surface de jeux.	1 corde à sauter par enfant
5'	<b>Sauter avec la corde</b>  Prendre la corde avec les deux extrémités dans une main, la faire tourner avec son poignet (bouclier). Bien écouter le choc de la corde contre le sol et sauter lorsque la corde frappe le sol. La corde doit être mobilisée par le poignet (tourner la manivelle).	L'espace de chaque enfant doit être suffisant pour éviter de se fouetter. Répartir les enfants sur toute la surface de jeux.	1 corde à sauter par enfant
10'	<b>Sauter à la corde avec deux partenaires</b>  Deux enfants font tourner la corde, le troisième enfant saute. Réussir des sauts simples, des sauts redoublés et des sauts alternés. Quelle équipe comptabilisera le plus de sauts?  Variante : Sauter à la corde avec à deux. Un enfant tient un bout de la corde et le second fait tourner la corde au même temps qu'il saute.	Groupes de trois enfants	1 corde à sauter pour 3 enfant
10'	<b>Sauter à la corde</b>  Avec la corde qui part de derrière les talons, enchaîner des sauts de corde. Combien de sauts arrivent-ils à enchaîner?  Variantes : - sauter un pied après l'autre - sauter avec pied joint - sauter en se déplaçant - sauter en courant - sauter sur un pied - sauter en croissant les jambes		1 corde à sauter par enfant
(5')	<b>Test de performance</b>  - 5 sauts de corde + 10 m déplacement en courant - 5 sauts pieds joints+ 10 m déplacement pieds joints		1 corde à sauter par enfants



## **PARTIE PRINCIPALE - LUDIQUE**

<b>Durée</b>	<b>Thème/Exercice/Forme de jeu</b>	<b>Organisation/Esquisse</b>	<b>Matériel</b>
15'	<b>les souris et les chats</b>  Toutes les souris (8-10 enfants) ont une queue (corde à la ceinture) et plusieurs trous de souris (cerceaux) sont disposés autour de la place. Si une souris perd sa queue elle doit sortir et faire 5 sauts de corde. Les chats (2-3 enfants) ne peuvent pas utiliser leurs mains, doivent retirer la queue de toutes les souris. Les souris doivent ramener le plus de fromages (sautoir) dans leurs trous.	Placer les cerceaux à la périphérie de la place de jeu. Éparpiller les sautoirs à l'intérieur de la place.	1 corde à sauter par enfant 4 - 6 cerceaux 10-20 sautoir
	<b>La fusée spatiale</b>  La corde est animée par le moniteur de manière régulière. Il faut passer sous la corde sans la toucher. On démarre au moment où la corde tape le sol. Combien d'élèves arrivent à passer sans que la corde ne s'arrête ?  Variantes : - Passer les uns après les autres - Passer à deux, trois, ... - Passer en équipe	Attacher l'extrémité de la corde à un espalier.	1 longue corde
	<b>Le méga laser</b>  Le moniteur et un enfant se déplacent dans le terrain de jeu en tenant une longue corde entre eux. S'ils la tiennent au sol, les autres enfants doivent la franchir en sautant; s'ils la tiennent à la hauteur des épaules, les enfants passent dessous.		1 corde à sauter par enfant

## **RETOUR AU CALME**

<b>Durée</b>	<b>Thème/Exercice/Forme de jeu</b>	<b>Organisation/Esquisse</b>	<b>Matériel</b>
	<b>Les funambules</b>  Les enfants doivent marcher que sur les cordes. Ils parcourent la salle silencieusement comme les funambules dans le ciel, de plus en plus lentement.	Chaque enfant pose sa corde à tour de rôle à la suite du précédent. Ils tissent ainsi une grande toile.	1 corde à sauter par enfant
5'	<b>L'escargot</b>  Enrouler la corde à sauter avec les deux pieds. Réaliser l'exercice avec les deux pieds, puis avec une jambe.		1 corde à sauter par enfant

## **RÉFÉRENCES**

1. « Animation pédagogique 2014 – 2015 » par Magali Bovas
2. « Saut à la corde avec de longues cordes » par Michael Gabi; experte J + S Gymnastique aux agrès et membre de la Commission de discipline gymnastique
3. « Premiers pas – premiers sauts » par Georges Bonaventure, Clés pour la forme (2005), Rope Skipping
4. « Schéma pour la préparation d'une leçon de gymnastique infantine », FFG, CP Bulle, Myar Christine
5. « J+S Sport des enfants, Exemples pratique », OFSPO
6. « J+S Sport des enfants, Bases théoriques », OFSPO
7. « La corde à sauter » par Sabine Rapelli
8. « Rope Skipping in School in Club » par Nadine de Ridder, Gent, Publicatiefonds voor Lichaamelijke Opvoeding