

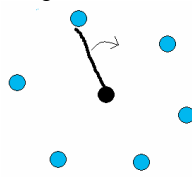
Sauter à la corde

(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	<p>(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 ».</p> <p>Plusieurs étapes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Inverser les rôles à chaque fois. L'élève peut passer à l'étape supérieure une fois la précédente réussie.</p>
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	<p>Dans chaque binôme, il y a un « observateur » chargé de compter les sauts de son camarade « acteur ».</p> <p>Plusieurs étapes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>L'élève peut passer à l'étape supérieure une fois la précédente réussie. Inverser les rôles à chaque fois.</p>
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	<p>Système de relais, par groupe de 4-5 élèves.</p> <p>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.</p> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> </div> <p>Etape 2 : Une fois que toute l'équipe est passée, recommencer le relais jusqu'au plot bleu.</p>

Situation 4	La roue
But	Enchaîner plusieurs sauts sur un même pied.
Matériel	Une corde à sauter par groupe de 5 enfants.
Déroulement	<p>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.</p>  <p>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.</p>
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	<p>Réaliser différents sauts de cordes en jouant avec une corde animée par 2 participants.</p> 