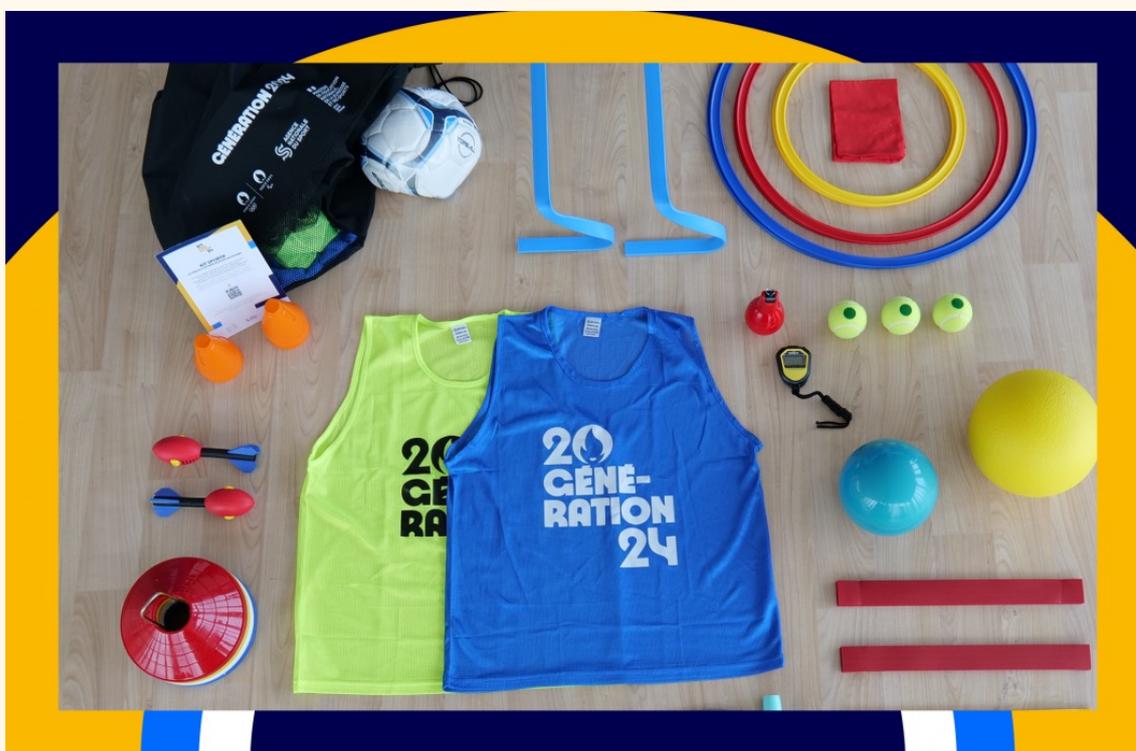




## FICHES D'ACCOMPAGNEMENT DU KIT SPORTIF 30' APQ

### 10 cordes à sauter

Dans la cour,  
dans un préau,  
dans la classe  
pour 30 minutes



### Liste du matériel du kit

#### Pour l'organisation

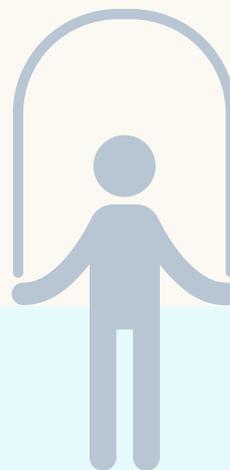
- 1 sifflet poire
- 1 chronomètre
- 20 chasubles

#### Pour l'activité

- 20 cônes
- 40 coupelles
- 20 lattes - bandes de marquage
- 10 mini haies
- 10 cordes à sauter
- 15 foulards de jeu.
- 3 ballons multi-activités type GR
- 15 cerceaux
- 3 mini vortex
- 1 ballon peau d'éléphant
- 1 ballon sonore
- 12 balles de tennis

# #1 Pistes d'activités de course, de saut et de lancer

## SE DÉPLACER EN SAUTANT À LA CORDE



**Nombre de joueurs/joueuses :** 20 élèves.

**Matériel :** 1 corde à sauter pour deux.

■ **Utilisation du matériel :** pour se déplacer et se mouvoir de manière variée.

**But du jeu :** se déplacer en sautant à la corde au moins sur 15 m et revenir pour donner la corde à son camarade qui à son tour s'élanche.

■ **Activités repères :** marcher, courir, sauter.

**Organisation :** les élèves sont placés par binômes. Veiller à ce que l'aire d'activité d'une longueur d'au moins 15 m soit assez large pour laisser suffisamment d'espace entre les 10 binômes.

### Règle

Au sein de chaque binôme :

■ Le premier élève effectue une traversée de l'aire d'activité selon les consignes de l'enseignant (en marchant, en courant, en reculant, à pieds joints, à cloche-pied, en alternant les pieds, en sautant haut) puis revient donner la corde à son coéquipier.

■ Le second élève effectue à son tour la traversée de l'aire d'activité selon les mêmes consignes et revient donner la corde à son coéquipier.

À chaque nouvelle traversée du binôme, l'enseignant change la consigne.

**Variables :** augmenter/diminuer les distances, varier les types de sauts, modifier la vitesse de la corde.

## #2 Pistes d'activités d'adaptation des déplacements, de parcours

### LE FUNAMBULE



**Nombre de joueurs/joueuses :** 20 élèves.

**Matériel :** 1 corde pour 2 élèves.

■ **Utilisation du matériel :** pour sauter, pour organiser un parcours, pour solliciter l'équilibration.

**But du jeu :** à deux, chacun son tour, marcher sur une corde posée au sol en posant le talon du pied contre les orteils de l'autre pied.

■ **Activités repères :** parcours individuels en sautant à la corde, parcours en relais en sautant à la corde, parcours d'adaptation en sautant à la corde, parcours d'équilibration en marchant sur des cordes.

**Organisation :** placer les 10 cordes au sol en ligne droite et veiller à ce que l'aire d'activité soit assez grande pour laisser suffisamment d'espace entre les 10 binômes.

### Règle

- Le premier élève avance sur la corde en posant les pieds l'un devant l'autre c'est-à-dire en collant le talon d'un pied aux orteils de l'autre pied.
- Une fois arrivé au bout de la corde, il recule en posant les pieds l'un derrière l'autre, en collant le talon d'un pied aux orteils de l'autre pied, jusqu'à son point de départ.
- Le second élève effectue la même chose à son tour.

**Variables :** effectuer le même exercice les yeux fermés, varier les modes de déplacements et leur vitesse

## #3 Pistes d'activités de danse, de jonglerie, de manipulation

### À DEUX, À TROIS

**Nombre de joueurs/joueuses :** classe entière.

**Matériel :** 1 corde pour 2 ou 3 élèves.

■ **Utilisation du matériel :** pour des manipulations variées

**But du jeu :** sauter à la corde à deux face à face à l'unisson/par trois, un enfant saute pendant que les deux autres font tourner la corde autour de lui.

■ **Activités repères :** danse, cirque ; GR : manipuler une ou plusieurs cordes : faire tourner, à une main, à deux mains, sauter à la corde de manières différentes, sur place-en déplacement, enrouler-dérouler sur une partie du corps, etc ; Double Dutch : insérer des figures Double-Dutch durant les sauts.

**Organisation :** placer deux binômes ou trinômes face à face et veiller à ce que l'aire d'activité soit assez grande pour laisser suffisamment d'espace entre les équipes.

## Règle

Dans le cas des binômes :

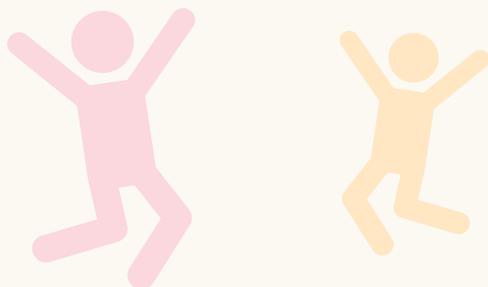
- Le premier sauteur de chaque binôme, en face à face avec son adversaire, saute à la corde le plus longtemps possible ou effectue le plus grand nombre de sauts possible en un temps défini.
- Le second sauteur de chaque binôme effectue le même défi en face à face avec son adversaire.
- Quand la corde se prend dans les pieds du sauteur, les élèves changent de rôle.

Dans le cas des trinômes, le même scénario est proposé mais l'un des élèves du trinôme saute pendant que les deux autres tiennent chacun une extrémité de la corde pour la faire tourner autour de lui.

**Variables :** varier les sauts (pieds joints, pieds en alternance, cloche-pied, demi-tour), la vitesse de rotation et la hauteur de la corde. Insérer un mouvement de la corde type GR entre les sauts, des figures quand on saute type Double Dutch.

## #4 Pistes d'activités de jeux collectifs et coopératifs

### LA CORDE FOLLE



**Nombre de joueurs/joueuses :** classe entière, par groupes de 4 ou 5 élèves.

**Matériel :** 1 corde par groupe de 4 ou 5 élèves..

■ **Utilisation du matériel :** pour jouer, se défier à plusieurs.

**But du jeu :** sauter au-dessus d'une corde qui tourne au ras du sol.

■ **Activités repères :** jeux traditionnels de corde à sauter.

**Organisation :** par groupe de 4 ou 5 élèves avec une corde, sur une aire d'activité suffisamment grande pour laisser assez d'espace entre les équipes, placer l'élève qui tient la corde au centre d'un cercle composé par ces camarades.

### Règle

■ L'élève qui est au milieu de ses camarades tourne sur lui-même en tenant la corde à sauter par une extrémité et en la maintenant le plus bas possible au ras du sol.

■ Ses camarades sautent par-dessus la corde qui passe. Celui qui se fait toucher par la corde doit sortir du jeu.

Lorsqu'il n'en reste plus qu'un, ce dernier a gagné ; à lui de tourner la corde et le jeu recommence.

**Variables :** varier les sauts, courir dans le sens inverse de la corde et sauter par-dessus...