



1	2	Titre : Sauter à la corde But : Varier les manières de sauter à la corde, gérer son effort			
3	4				
Cycles 2 et 3	Temps 10 à 15 min 	En groupe de 15 élèves maximum	Lieu de pratique - La cour - Le gymnase - Sur l'herbe	Matériel - Une corde à sauter personnalisée pour chaque élève - Une craie pour délimiter la place de chacun (X) et un trait au sol (_). - chaque élève a sa bouteille d'eau à son nom.	Dans le cahier d'activité en lien avec la santé : échauffement, ressentis, scores, progrès
Descriptif				Critères de réalisation et/ou de réussite	
<p>-Echauffement des articulations (chevilles, genoux, hanches, épaules, poignets...) → cf.fiche activité physique et santé</p> <p>-Sans la corde à sauter, rebonds sur place, pieds joints, cloche-pied, d'un pied sur l'autre, avec peu d'amplitude.</p> <p>-Régler la longueur de sa corde à sauter en plaçant les pieds dessus : les mains doivent arriver à la hauteur des aisselles.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter pieds joints au-dessus de la corde (petits sauts) qui tourne en avant. - Sauter alternativement avec un pied en avant de l'autre frappant le sol (cow-boy) - Sauter en faisant tourner la corde vers l'arrière (sauts arrière) - Sauter en faisant croiser la corde à sauter une fois sur 2 (sauts croisés) - Sauter en alternant cloche-pied droit, puis gauche (flamand rose) - Sauter en faisant faire 2 tours à la corde à sauter vers l'avant (grands sauts) - Sauter à droite et à gauche du trait au sol_ (skieur) <p><u>Remarques :</u> -S'entraîner sur des temps courts - pas plus de cinq minutes - et ménager des temps de récupération sans oublier de boire.</p>				<ul style="list-style-type: none"> - Rester près de sa croix - Fixer un point au loin - Maintenir le dos droit - Garder les bras immobiles et les coudes au plus près du corps - Faire tourner la corde par le seul mouvement des poignets - Essayer de sauter sur la pointe des pieds 	
Schéma/ organisation matérielle				Evolutions	
				<p>-A 2 élèves de niveau équivalent, se lancer des défis soit en nombre de tentatives pour atteindre un score, soit un maximum de sauts en un temps donné, soit un maximum de sauts de suite.</p>	