

# DEFI SAUTER A LA CORDE A LA MAISON

## 12 figures proposées... Parviendrez vous à les faire toutes ?

DSDEN 32

### EXTRAIT DE LA REVUE EPS 1



[https://www.revue-eps.com/fic\\_bdd/administre\\_mini\\_article\\_fichier/C3-EPS-](https://www.revue-eps.com/fic_bdd/administre_mini_article_fichier/C3-EPS-70382_15846423931.pdf)

[70382\\_15846423931.pdf](https://www.revue-eps.com/fic_bdd/administre_mini_article_fichier/C3-EPS-70382_15846423931.pdf)

54 / octobre-novembre-décembre 2018 #382



**1 - Le cowboy**

Position de départ pieds décalés. Saut alternatif avec toujours un pied en avant de l'autre frappant le sol.



**2 - Le crabe**

Position de départ pieds joints. Sauts successifs avec déplacement latéral, à pied joints.



**3 - Le crapaud arrière**

Position de départ pieds joints. Passer la corde par l'arrière en effectuant alternativement un saut jambes fléchies avec genoux écartés, suivi d'un saut jambes tendues écartées



**4 - Le croisé**

Position de départ pieds joints. Sauts à pieds joints en croisant la corde par l'avant et décroiser par-devant.



**5 - Le flamand lourd**

Position de départ en appui sur un pied, l'autre jambe levée tendue, corde derrière. Saut sur ce pied en gardant la jambe tendue et en croisant la corde. Envoi de la corde toujours vers l'arrière.



**6 - Le flamand sauteur**

Position de départ sur un pied, l'autre jambe levée genou fléchi, la corde devant le corps. Sauter sur ce pied en gardant la jambe fléchie et en passant la corde par l'arrière sans croiser.



**7 - Le grand saut**

Position de départ pieds joints. Saut à pieds joints jambes fléchies en tournant la corde par l'avant. Alternier un double tour, avec un simple.



**8 - Le pélican**

Position de départ sur un pied. Sauter alternativement d'un pied sur l'autre en fléchissant l'autre jambe avec talon-fesses



**9 - Le saut arrière**

Position de départ pieds joints corde devant le corps. Sauter en tournant la corde par l'arrière, à pieds joints.



**10 - Le skieur**

Position de départ pieds joints, corde derrière le corps. Sauter à pieds joints en se réceptionnant alternativement d'un côté et de l'autre d'une ligne imaginaire au sol.



**11 - La tornade**

Position de départ pieds joints. Sauter à pieds joints en faisant passer la corde d'avant en arrière en tournant sur soi-même.



**12 - Le triple croisé**

Position de départ pieds joints corde derrière le corps. Sauter à pieds joints jambes fléchies genoux levés, en croisant la corde trois fois de suite sans décroiser.

## Les élèves ont partagé leurs conseils avec toute l'école

### **Pour pratiquer le saut à la corde :**

- évitez les sols trop durs (bitume, etc.) et préférez la terre, pelouse ;
- commencez à vous entraîner sans la corde, en faisant des petits sauts sur place ;
- ajustez la longueur de la corde en plaçant vos pieds dessus, vos mains doivent arriver à la hauteur de vos aisselles ;
- entraînez-vous sur des séquences courtes temps (pas plus de cinq minutes), et ménégez des temps de récupération (n'oubliez pas de boire) ;
- lorsque vous arrêtez l'activité, rangez votre matériel dans les caisses prévues.

### **Pour sauter :**

- ne regardez pas vos pieds et fixez un point au loin ;
- maintenez le dos droit ;
- gardez les bras immobiles et les coudes au plus près du corps ;
- faites tourner la corde par le seul mouvement des poignets ;
- essayez de sauter sur la pointe des pieds...

## **ENTRE PATRIMOINE ET MODERNITÉ, DES ÉLÈVES ACTIFS EN ÉCOLE RURALE**

À un moment où le manque d'activité physique impacte fortement la santé des jeunes élèves, l'EPS à l'école, à travers des jeux comme la corde à sauter, favorise leur développement physique moteur.

**Lydia Colin,**  
*Professeure des écoles, Bignoux (86).*  
**Jacques Brouleau,**  
*CPD EPS, DSDEN de la Vienne.*  
**Patrick Nuer,**  
*CPD Numérique, DSDEN de la Vienne.*