



## J+S-Kids: Introduction gymnastique – Leçon 5

# Saut à la corde avec de longues cordes

### Auteur

Michael Gabi; experte J+S Gymnastique aux agrès et membre de la Commission de discipline Gymnastique

### Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes  
Niveau  simple  moyen  difficile  
Âge recommandé 5-10 ans  
Taille du groupe 5-20 enfants  
Env. du cours Place de pause ou salle de gymnastique avec un sol antidérapant  
Aspects de sécurité -

### Objectifs/But d'apprentissage

Introduction au saut à la corde avec de longues cordes. Acquérir les habiletés techniques de bases pour sauter par-dessus la corde ainsi que le maniement de la corde.

### Indications

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

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10	<b>Parc de cordes</b> Tous les élèves se déplacent librement dans un espace délimité. Les cordes ne doivent être touchées ou déplacées, mais il est possible de sauter par-dessus les cordes.	Les cordes sont réparties sur le sol sur d'une surface délimitée.	1 longue corde par groupe de 4 élèves
10	<b>Moulin à vent</b> Un 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 rester en cercle et à sauter sans faute par-dessus la corde?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Au début, les enfants sont tous en cercle</li><li>• Au début, les enfants sont tous à l'extérieur du cercle et rentrent ensuite à l'intérieur en sautant.</li></ul>	1 personne qui doit tourner la corde en cercle juste en dessus du sol

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10	<b>Balancement de cordes</b> Le moniteur peut aussi aider en balançant deux cordes simultanément, une corde dans chaque main.	2 élèves balancent ensemble la corde: <ul style="list-style-type: none"><li>• Le centre touche toujours le sol</li><li>• Le mouvement de la corde doit être toujours bien en cercle (comme un ventre)</li><li>• Régulier, en rythme</li></ul>	1 longue corde par groupe de 2 élèves
10	<b>Saut de puce</b> La puce se tient à côté de la corde, au milieu, les élèves commencent à balancer la corde.	2 élèves balancent la corde. Un élève essaye de sauter dans la corde.	1 longue corde par groupe de 4 élèves
10	<b>Entrée-sortie</b> Les enfants essayent d'entrer dans la corde depuis le côté sans la toucher ou sans «s'embobiner». Le côté pour entrer dans la corde dépend du sens de rotation. Le meilleur moment est lorsque la corde est en bas.	2 élèves balancent la corde.	1 longue corde par groupe de 5 élèves
(10)	<b>Entrée de la puce</b> Qui arrive à entrer dans la corde depuis l'extérieur et de sauter 5x à l'intérieur?	Groupes de 5	1 longue corde par groupe de 4 élèves

#### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5	<b>Funambule</b> Tous les élèves essayent de se déplacer dans un espace limité. Ils ne doivent seulement marcher que sur les cordes (se balancer). Qui arrive à ne jamais toucher le sol? Qui arrive à ne jamais quitter le parcours ?	Toutes les cordes sont de nouveau réparties au sol (croisées, en diagonales). Elles peuvent aussi être disposées en «cercle».	Toutes les cordes