



Degré	10 ^e à 12 ^e année (lycée/gymnase)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Se mouvoir en rythme
Compétence	Se mouvoir seul ou en groupe, avec ou sans engins à main, au rythme de la musique pour en faire une présentation
Niveau B	Je présente, seul ou dans un groupe, une séquence de mouvements en y intégrant différents éléments.



Rope Skipping (B)

Description de la tâche

Les élèves exécutent deux fois de suite les pas suivants (lors de la deuxième série, la prise d'élan est laissée de côté!) et présentent deux nouveaux mouvements dans la série. Ces derniers sont effectués au moins deux fois à la suite et sur les pas 5-8. (1-4 sont des «easy jumps».)

- prise d'élan (5-8)
- 4x «side swing» (1-8)
- 4x «easy jump» (1-4), 2x «easy jump» ralenti (5-8)
- 4x «easy jump» (1-4), 4x «jogging» (5-8)
- 4x «easy jump» (1-4), 2x «side straddle» (5-8)

A la fin de la série, la corde se trouve devant et est stoppée à l'aide du talon.

Evaluation/Exigences

La série est exécutée correctement 2x de suite de manière fluide et au rythme de la musique. Au moins une série doit être effectuée sans fautes. Les élèves ont 2 essais.

Critères d'observation

- Les élèves commencent avec la série de sauts sur le premier coup de la série de 8
- Les élèves bougent correctement sur chaque beat (coup de base)
- Les éléments («mouvements») sont effectués correctement.
- L'ordre des sauts est correct.
- Le ralentissement/changement de rythme est clairement visible.

Consignes aux élèves

Démonstration de l'enseignant recommandée.

«Entraînez la série indiquée jusqu'à ce que vous la maîtrisiez. Puis, présentez-la deux fois de suite. Commencez la deuxième série directement avec le side swing et, à la fin, stoppez la corde avec le pied.»

Mise en place

-

Matériel

Musique: clairement structurée avec un beat distinct. Rythme: 126-136 bpm (beat/minute), chaîne de musique, cordes à sauter

Source

Fischer, A. & Schwarz H. Kartensatz «Spring! Saute! Salta!». feel your body GMBH. Commission fédérale de sport (éd.). (1999). *Education physique*, Manuel 4. Berne: OCFIM. Brochure 2.
Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1978). *Lehrmittel Turnen und Sport in der Schule*. Bern: EDMZ. Band 5.
Böttcher, H. (2002). *Rope Skipping. Spring Dich fit!* Aachen: Meyer & Meyer.

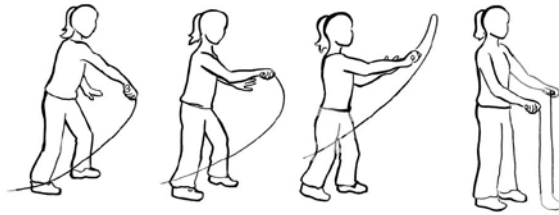
Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	2 min. par élève
Organisation	Les élèves s'entraînent puis présentent les séries les uns après les autres. Il est conseillé d'utiliser une caméra.
Personnes évaluées	1 élève
Problèmes	Personne ne veut faire de démonstration, tous les élèves veulent continuer à s'entraîner.

Annexe 2: Liste d'astuces pour le Rope Skipping (B)

Extrait de: «Education physique», manuel 4, brochure 2
«Lehrmittel Turnen und Sport in der Schule», volume 5

Prise d'élan



Easy Jump
Side Swing

Sauter en rythme les pieds joints
Corde est basculée vers l'avant à côté du corps
au niveau sagittal, à gauche puis à droite

manuel 4, p. 18

Jogging

Courir en sautant au rythme 1

volume 5, p. 49

Side Straddle

Sauter les jambes écartées

manuel 4, p. 18

Stopper la corde avec le pied

Voir illustration ci-dessus

manuel 4, p. 48

Nouvelles astuces tirées de: europe crack feel your body! ou Henner Böttcher. Rope Skipping. Meyer&Meyer. Verlag.