

Séance 1

Objectifs pédagogiques :

- Entrer dans l'activité et découvrir les différentes disciplines.
- Découverte du saut à la corde
- Apprentissage des règles d'or

Phase 1

Echauffement : Echauffer les différentes parties du corps en partant du haut vers le bas (cou, épaule, taille, genoux et chevilles). (5 minutes)

Utiliser un des exercices situés dans les échauffements spécifiques. (Vidéo échauffement)

Phase 2

Mise en place des trois ateliers avec trois groupes ou la classe entière. (Temps 50 minutes)

- Atelier corde simple (15min)
- Atelier duo de corde (15min)
- Atelier double dutch (15 min)

Situation 1 corde simple :

Mise en place : Les élèves sont en cercle et l'éducateur propose une figure à effectuer.

Consignes : Apprendre à sauter avec une seule corde puis effectuer les mouvements de base (référence corde simple niveau 1)

Critères de réussite : Effectuer plusieurs sauts d'affilé et valider une figure du référentiel

Critères de réalisation : Envoyer la corde à l'aide de ses avant-bras en effectuant un cercle autour de soi. Faire un mouvement circulaire avec ses poignets en gardant le même rythme. Coordonner ses jambes et ses bras pour le saut

Situation 2 duo de corde :

Mise en place : Les élèves peuvent se répartir dans un espace qui a été délimité pour cette situation. Ils doivent pouvoir effectuer l'exercice sans gêner d'autres camarades.

Consignes : Sauter chacun son tour en effectuant trois sauts, puis ensemble dans une seule corde en faisant aussi trois sauts.

Critères de réussite : Réussir à effectuer les trois sauts seul puis avec son coéquipier.

Critères réalisation : Chacun doit tenir la corde dans une main. L'un dans la main droite et l'autre dans la main gauche. Effectuer des mouvements circulaires vers l'extérieur et entrer dans la corde en sautant quand celle-ci est en l'air.

Situation 3 double dutch :

Mise en place : Deux tourneurs (qu'il faut changer souvent) et le reste du groupe en file indienne à environ deux mètres, pour pouvoir prendre de l'élan.

Consignes : N'utiliser qu'une seule corde. Mettre deux tourneurs. Les sauteurs doivent dans un premier temps passer en dessous de la corde puis dans un second passage, sauter cette celle-ci.

Critères de réussite : Réussir à passer en dessous de la corde en courant et en gardant une bonne position debout. Réussir la même chose mais en sautant la corde

Critères de réalisation : Courir pour passer sous ou par-dessus la corde. Commencer à courir quand la corde passe devant les yeux pour pouvoir passer dessous ou dessus au bon moment.

Phase 3

Mise en place : Mettre les élèves en cercle. (Temps 5 à 10 minutes)

Retour au calme par une phase d'étirements. Au-delà de l'aspect « santé », ce moment va permettre aux élèves de faire retomber l'excitation du cours.

Ce retour au calme est un bon moment pour faire un bilan et un feed-back de la séance et ainsi préparer la prochaine.