

La corde à sauter : quels apprentissages en EPS ?

de la GS de maternelle au Cycle 3

Proposition de Claire Pontais – EPS & Société – fiche à tester. Décembre 2020

La corde à sauter est un jeu enfantin de cour de récréation, mais c'est également une activité sportive :

- la corde est un des objets de la Gymnastique Rythmique, où le but est de faire des exploits avec le corps et la corde en même temps (sauts, rotations, lancers), seul ou en collectif. La GR, née au début du XX siècle, est un sport olympique.



- le double-dutch : c'est un sport qui est né aux USA et qui consiste à faire des sauts et acrobaties dans deux grandes cordes.

La corde peut également être le support d'un numéro de cirque (Cirque du soleil). Cette dimension artistique ne sera pas traitée ici.



Ces deux références culturelles peuvent être travaillées à l'école en vue d'un spectacle gymnique depuis la Grande Section de maternelle jusqu'au CM et après. En GS- CP, la référence «gymnastique rythmique » est bien adaptée (exploits individuels avec la corde, apprendre à sauter). En CM, la grande corde puis le double-dutch peuvent être abordés.

Dans tous les cas, le but du jeu et la démarche seront les mêmes.

But du jeu

"Pendant la durée de la musique, sur la piste, faire des exploits avec la corde pour épater les spectateurs".

Règle de sécurité : on occupe toute *la piste* (grand espace de 10x10m environ). On se partage l'espace, il ne faut pas se gêner et donc regarder les autres pour ajuster ses mouvements de corde et ses déplacements. Pour le spectacle, on est par groupe de 6 (pour que chacun et chacune puisse être vue et appréciée)

Règles du jeu

La corde ne doit pas s'arrêter (le moins possible).

Individuellement avec une corde (GR), on cherche à faire ses exploits les plus difficiles avec sa corde. On fait toutes sortes de sauts et entre les sauts, faire danser sa corde en se déplaçant ou en faisant des figures corporelles ... toujours sans que la corde ne s'arrête.

Les exploits sont répertoriés dans un référentiel (dénommé « code de pointage » dans les activités gymniques). Les critères de réussite sont à définir avec les élèves. Chaque élève doit pouvoir se retrouver dans le code.

[Voir le rôle du code et la démarche explicitée dans le détail dans le projet GR ruban.](#)

Par deux, ou en groupe, avec une grande corde (ou double corde) : il y a des *tourneurs* ou *tourneuses*, et des *sauteurs-sauteuse*. Le but est de faire le maximum de sauts et des sauts de plus en plus difficiles.

Sens du progrès - Etapes d'apprentissage

Avec une corde chacun.e

a. Apprendre à sauter à la corde

Il faut comprendre que la corde tourne autour des poignets et avant-bras. (au départ, les enfants font des grands gestes « par derrière » en montant très haut les bras).

Au début, on peut s'entraîner :

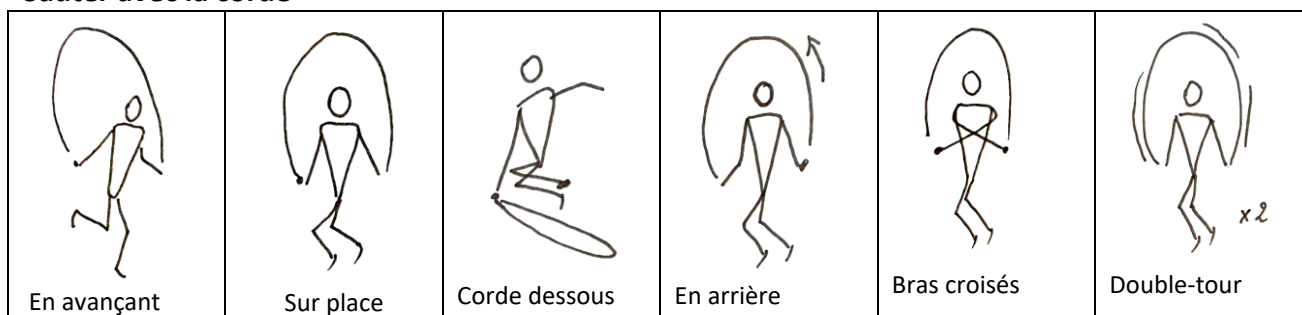
- à sauter avec des cordes posées au sol : il s'agit de sauter sur les pointes de pieds et les jambes presque tendues, comme des ressorts. Enchaîner 10 sauts jambes serrées, en croisant les pieds, d'un pied sur l'autre en gardant son équilibre et une posture bien droite.
- à sauter dans un cerceau : sa rigidité permet de sentir plus facilement à quel moment il faut sauter.

Apprendre à sauter à la corde et à battre son record de sauts demande de nombreuses répétitions, il faut laisser les cordes à disposition des enfants pendant les récréations ou même leur donner la possibilité d'en emmener une chez eux !

Au fur et à mesure, on complique les sauts

Critères de réussite à définir avec les élèves, exemple : 3 sauts, 5 sauts, 10 sauts

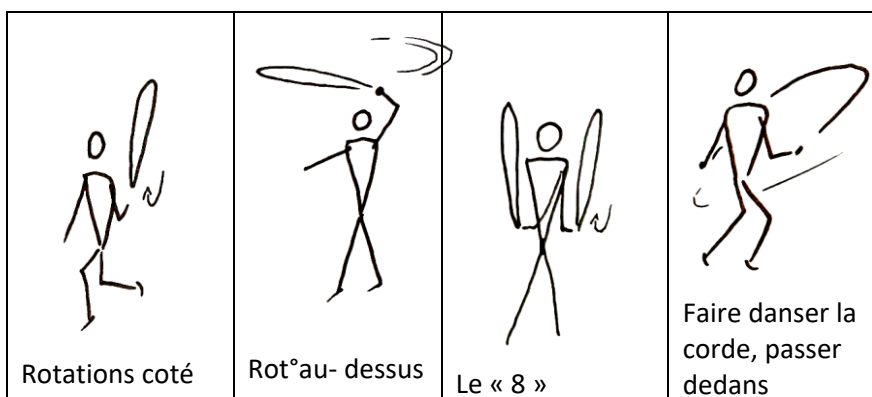
Sauter avec la corde



b. apprendre à faire des « dessins » avec la corde

Les sauts sont très fatigants, et ne peuvent constituer à eux seuls un spectacle à cette étape. La GR est donc une référence intéressante : entre les sauts, on peut faire des « dessins » avec la corde et des figures corporelles

Les dessins



Les figures corporelles

Critère de réussite : la corde ne s'arrête pas pendant la figure



Pour les figures, on peut mettre des tapis et des bancs très bas (autour de la piste pour ne pas encombrer l'espace) : les enfants peuvent s'asseoir, se pencher... et se relever sans arrêter la corde, rouler au sol « en baguette » en faisant tourner la corde).

A deux avec une corde

But du jeu : Faire le maximum de sauts

Trouver le bon rythme et la bonne distance par rapport à l'autre

La-le tourneur doit réussir à faire tourner la corde pour aider l'autre à sauter (trouver le bon rythme).




Il faut se mettre d'accord et ne pas toujours dire que l'on rate à cause de l'autre !

Il faut bien différencier le sens du tourner : soit vers l'intérieur et vers l'extérieur. Essayer les deux sens, essayer les deux mains.

Remarque : on peut prendre directement une grande corde, mais sauter à deux nécessite d'apprendre à tourner la corde et faire attention à l'autre, sans la pression du groupe. D'autre part, cela permet à l'enseignant de mieux aider les élèves qui seraient en difficulté.

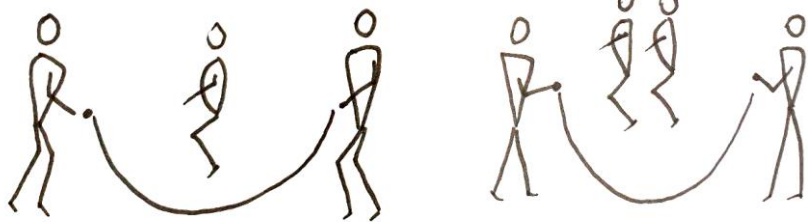
Exemples de critères de réussite :

- 1) réussir 3 sauts (départ corde arrêtée)
- 2) réussir 3 sauts avec une entrée dans la corde en mouvement
- 3) entrer et sortir sans que la corde s'arrête

Un enfant tient la corde, l'autre saute		
Les 2 tiennent un bout de la corde		

Avec une grande corde

2 tourneurs + 3 ou 4 sauteurs



Les tourneurs :

La corde est plus lourde à manipuler. Au début, il faut apprendre à tourner la corde au même rythme, et bien différencier le sens du tourner.

D'une manière générale, les tourneurs doivent tourner vers l'intérieur et être ensemble dans le tournage. L'avant-bras est en bas lorsque la corde claque au sol.

Les sauteurs :

Le but est de : entrer au bon moment, réussir ses sauts et sortir au bon moment pour ne pas arrêter la corde.

Pour entrer dans la corde :

- Le sauteur se trouve à la droite du tourneur, son pied droit doit être en avant pour préparer son élan et entrer dans la corde (l'inverse s'il se trouve à la gauche du tourneur).
- Le sauteur doit attendre que la corde passe devant ses yeux pour ensuite faire un grand saut pour arriver au milieu de la corde.
- Il doit essayer de rester au milieu de la corde (saut bien droit)

Fixer avec les élèves des critères de réussite (exemple) :

1^{er} niveau : faire tourner la corde en rythme 10 fois, un joueur passe sous la corde en marchant ou en courant, sans sauter, sans l'arrêter

2^e niveau : entrer au bon moment, faire 3 sauts + sortie sans arrêter la corde ;

3^e niveau : entrer, sauts plus compliqués et sortir sans arrêter la corde

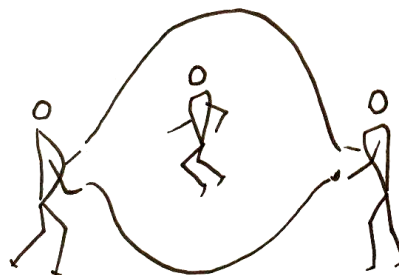
Sauts plus compliqués : en tournant, plus rapides (deux rebonds pour un tour de corde), d'un pied sur l'autre, etc.

Des élèves peuvent faire des figures plus difficiles (accroupi, sauts de lapins avec les mains, etc).

Pour le spectacle, les exploits trouvés sont organisés de façon à ce que la prestation collective soit fluide. On décide de la succession des sauts, de l'ordre des tourneurs, etc.... On peut garder des moments où chacun-e à une corde et saute individuellement. Une grande part d'aléatoire reste possible !

Double-dutch : avec deux grandes cordes

Quand les élèves réussissent à entrer, sortir, de la corde, on peut passer au double dutch



Il faut apprendre à tourner des deux mains, vers l'intérieur
Le principe est le même, mais avec des sauts deux fois plus rapides

Le principe du spectacle est le même. Les élèves à la fin du module doivent pouvoir annoncer les exploits qu'ils vont faire et pouvoir s'auto-évaluer en tant que tourneurs et sauteurs (les deux rôles sont obligatoires).

Références culturelles

Vidéos de double-dutch à montrer aux élèves :

- Olympiades [enfants](#)
- [Sportifs de haut-niveau](#) ; beaucoup de vidéos disponibles sur internet. Faire attention de montrer des pratiques avec des filles et des garçons, si possible en mixité.
- [Histoire du double-dutch](#)

Fiches de jeux de double -dutch (FSGT) : [fiches](#)