

## Sauter à la corde : quels apprentissages en EPS ?

EPS & Société, Claire Pontais, 2021

Sauter à la corde à la récréation, c'est bien. Mais pour que tous les élèves réussissent, cela nécessite de véritables apprentissages en EPS, en lien avec des références culturelles. C'est parti pour un spectacle de corde à sauter !

### Quelles références culturelles ?

- La corde est un des objets de la **Gymnastique Rythmique**. 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 est un sport olympique. Au départ réservée aux femmes, elle s'ouvre depuis peu aux hommes.
- Des pratiques plus sportives se développent, avec des règles différentes, et des possibilités d'acrobaties.



- **Le double-dutch** : sport qui est né aux USA et qui consiste à faire des sauts et acrobaties dans deux grandes cordes



La corde peut également faire l'objet de numéros de cirque dans une **dimension créative** (vidéo [Cirque du soleil](#)).



Elle est aussi un moyen de travailler d'entraînement de ses capacités physiques, comme peuvent le faire par exemple les athlètes, les boxeurs et boxeuses.



**Pour l'école, du CP au CM, nous retenons l'idée de spectacle gymnique, avec**

- Pour les débutant.es : une première unité d'apprentissage qui s'inspire des jeux enfantins, enrichis d'une référence à la gymnastique rythmique. Nous mettons l'accent essentiellement sur les sauts pour être certain que tous les élèves apprennent et réussissent à sauter à la fin du module d'apprentissage.
- Quand les élèves savent déjà sauter, on peut aborder les sauts à deux, la grande corde puis le double-dutch

**Il est important de montrer aux élèves des vidéos, en particulier de spectacle collectif :**

Filles : <https://www.youtube.com/watch?v=9fqi8RdCDhY>

Mixte : <https://www.youtube.com/watch?v=JpuBQuX2k3E>

Mixte : <https://www.youtube.com/watch?v=RegipVUjeTs>

ou des chorégraphie individuelles [femme](#) et [homme](#)

*Remarque* : ces spectacles sont très aboutis. Ils permettent aux élèves de comprendre le sens de l'activité (faire des exploits avec la corde. Cependant, à l'école, on ne visera pas un spectacle chorégraphié, mais une production collective où chacun-e fait ses exploits les plus difficiles et réussis.

## **Premier module (débutant.es) - Une corde chacun.e. Cycle 2 ou 3**

Le module dure 10-12 séances

### **But du jeu**

"Pendant la durée de la musique, sur la piste, faire des exploits avec la corde (sauts et autres) 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. On regarde donc les autres pour ajuster ses déplacements. Pour le spectacle, on est par groupe de 6.

### **Règles du jeu**

La corde ne doit pas s'arrêter.

On cherche à faire ses exploits les plus difficiles avec sa corde

On fait toutes sortes de sauts ; et entre les sauts, on fait danser sa corde en se déplaçant ou en faisant des figures corporelles.

Les exploits sont répertoriés dans un référentiel ( « 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.](#)

## 1. Apprendre à sauter à la corde

Au départ, les enfants font des grands gestes « par derrière » en montant très haut les bras et ratent souvent leur saut. Il faut comprendre que la corde tourne autour des poignets et avant-bras.

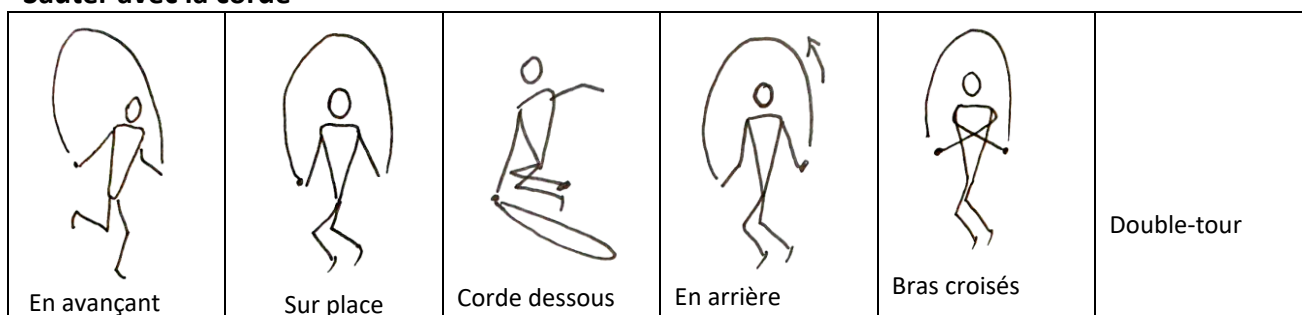
Pour aider, au début, on peut sauter dans un cerceau : sa rigidité permet de sentir plus facilement à quel moment il faut sauter.

Apprendre à sauter 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*

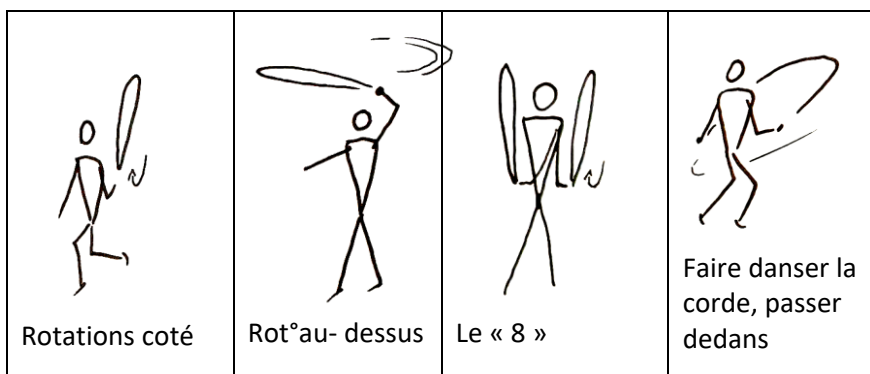
### Sauter avec la corde



### 1bis. Apprendre à faire des « dessins » avec la corde

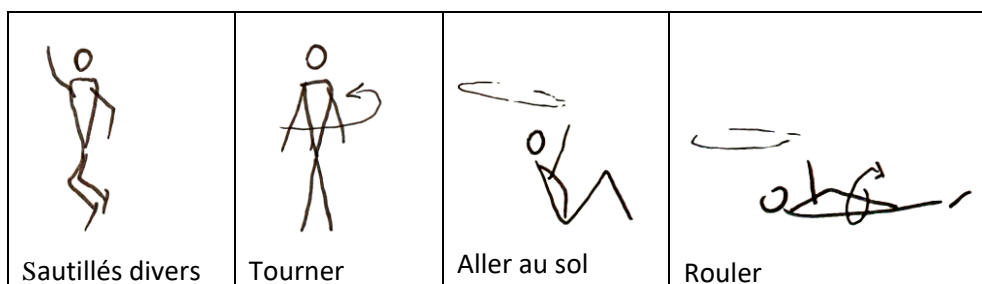
Les sauts sont très fatigants, et ne peuvent constituer à eux seuls un spectacle à cette étape. La GR est donc une référence intéressante : on peut entre les sauts, faire des « dessins » avec la corde et des figures corporelles

#### Les dessins



#### Les figures corporelles (si le sol le permet)

*Critère de réussite : la corde ne s'arrête pas*



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.

Le spectacle se construit au fur et à mesure de toutes les séances avec les trouvailles et réussites de chacun.e. Il y a besoin d'une douzaine de séances pour un spectacle où chacun.e maîtrise ses sauts. Ce type de spectacle lors d'une fête d'école aura un succès assuré. Il donnera à tous et toutes l'envie de sauter à la corde à la récréation.

## Deuxième module : sauts à deux ou plus, et avec une grande corde (cycle 2 ou 3)

### But du jeu

"Pendant la durée de la musique, sur la piste, faire des exploits avec la corde (sauts et autres) **seul ou à deux** pour épater les spectateurs".




### 1. Apprendre à sauter à deux avec une seule corde

**But du jeu** : Faire le maximum de sauts

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

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		

La-le tourneur doit réussir à faire tourner la corde pour aider l'autre à sauter (trouver le bon rythme). La-le sauteur doit : entrer au bon moment, réussir ses sauts et sortir au bon moment pour ne pas arrêter la corde.

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

### 2. Avec une grande corde

2 tourneurs + 3 ou 4 sauteurs



Au début la difficulté est d'entrer dans la corde, on peut donc démarrer la corde à l'arrêt.

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

1<sup>er</sup> niveau : 3 sauts, départ corde arrêtée ;

2<sup>e</sup> niveau : 3 sauts départ corde arrêtée + sortie sans arrêter la corde ;

3<sup>e</sup> niveau : 3 sauts, entrer et sortir sans arrêter la corde

Puis, on peut faire des sauts plus compliqués :

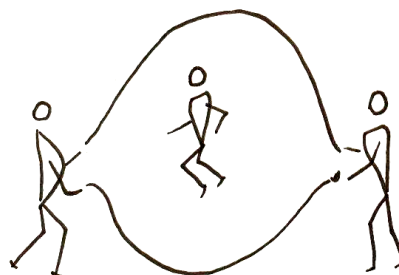
en tournant, plus rapides, plus lents ....

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.... Une grande part d'aléatoire doit rester possible ! Le mélange avec des exploits individuels également.

Ce type de spectacle est très joyeux. Nous l'avons expérimenté lors d'un carnaval. Tout le monde avait envie d'entrer dans la grande corde !

### Troisième module - Double-dutch : avec deux grandes cordes (cycle 3)

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



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](#)

Vous pouvez utiliser les [fiches de jeux de double -dutch de la FSGT](#) en utilisant la même démarche que précédemment :

- Donner des critères de réussite précis
- Identifier avec les élèves ce qui est réussi ou ce qui ne l'est pas
- Prendre le temps de répéter autant que nécessaire
- Construire le spectacle collectif au fur et à mesure des séances.



**Remarque :**

Les deux premiers modules ont déjà été « testés pour vous » en classe de CP et en classe de CM. Ce n'est pas le cas du double-dutch.

Si vous tentez ces situations, merci de nous envoyer les photos ou les vidéos de vos spectacles d'élèves à l'adresse suivante : [primaire@epsetsociete.fr](mailto:primaire@epsetsociete.fr)