

ÉCOLOGIE – RECYCLAGE CORDE A SAUTER

Cycle 2 et 3



Durée : 1h pour la fabrication, 30 min pour apprendre quelques jeux
Nombre d'enfants : 10 pour 2 accompagnateurs

Objectif :

- Recycler et créer un nouveau matériel sportif
- Favoriser la pratique d'une activité physique autonome et récréative

Matériel :

- Plusieurs vieux t-shirts inutilisés : les tachés et les troués peuvent convenir (prévoir 2-3 t-shirts pour obtenir une corde)
- Une paire de ciseaux par participant

Message visé :

- Faire une activité physique à l'aide de nos moyens
- Le matériel sportif à la portée de tous

Pré requis :

- Savoir faire des nœuds
- Savoir utiliser des ciseaux
- Savoir faire une tresse

Fabrication de la corde

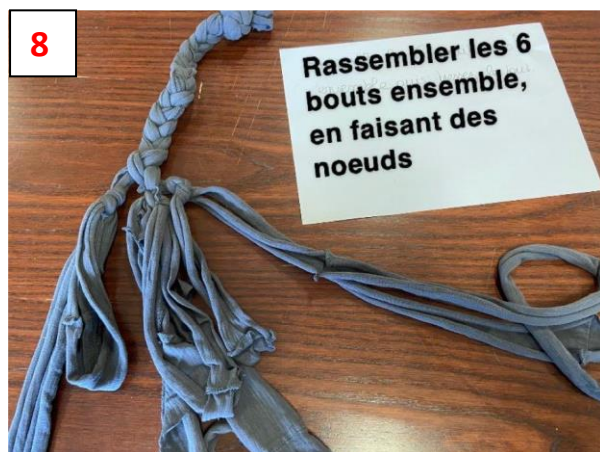


7



Vérifier régulièrement la longueur de la tresse et choisir la longueur désirée. Pour une corde à la bonne taille, mettez un pied au milieu de la **corde** et relevez les poignets vers le haut du corps. Il faut que le bout de la corde arrive en dessous des épaules, pour les plus sportifs, au niveau des côtes.

8



Pour terminer la corde, il suffit de faire un noeud. Il est possible de couper les bouts restants s'ils sont trop longs ou dérangeants. Il est possible de fabriquer une corde plus longue afin de jouer à plusieurs ! (2 personnes qui tiennent la corde et 1 personne qui saute par exemple)

En fabriquant cette corde, l'enfant obtient une corde unique, à sa taille et la satisfaction d'avoir fabriqué son outil !



Jouer avec la corde à sauter :

Propositions de jeux

LA COURSE *1 corde par joueur*

Objectif :

Sauter à la corde en faisant des bonds en avant, jusqu'à atteindre une ligne d'arrivée.

Variante :

- vous pouvez autoriser un ou deux pas entre chaque saut.
- varier les sauts : cloche pied, pieds joints

LE BINOME *1 corde pour 2 joueurs*

Objectif :

Tenez-vous par la taille et tenez chacun une extrémité de la corde. Sauter sur place en même temps.

Variante :

Se déplacer différemment

LE DEFI *1 corde par groupe*

Objectif :

Les enfants se placent en cercle et le meneur se met au milieu. Il tient la corde par un seul bout et la fait tourner autour de lui au ras du sol. Les autres enfants doivent sauter par-dessus la corde sinon ils sont éliminés. Le dernier qui reste a gagné.

LE SERPENT *1 corde par groupe*

Objectif :

Un enfant fait onduler la corde au sol, les autres doivent sauter par-dessus sans la toucher.

LES CORDES MUSICALES *1 corde par personne*

Objectif :

Chaque enfant doit placer sa corde à sauter par terre en forme de cercle. Lancez la musique, les enfants trottent autour des cercles et quand la musique s'arrête ils doivent aller dans le cercle. Celui qui reste est éliminé, et à chaque tour il faut retirer un cercle (une corde).

ECLABOUSSURE 1 corde par groupe

Objectif :

2 personnes tournent la corde, chaque joueur doit sauter en tenant un gobelet plastique rempli d'eau. Chaque joueur doit sauter pendant une durée prédéterminée (soit le nombre de sauts ou alors un temps défini, ou même le temps d'une comptine). Pour gagner, il faut avoir le plus d'eau dans le verre après le passage.

DES CHIFFRES ET DES SAUTS 1 corde par élève

Objectif :

Donner un calcul (exemple 5+2) et le sauteur devra résoudre l'opération dans sa tête puis sauter la réponse.

3 2 1 ACTION ! 1 corde par groupe

Objectif :

2 joueurs tournent une corde et une 3^{ème} saute à l'intérieur. L'un des tourneurs donne une action (exemple touche ton nez) Si l'élève se trompe c'est terminé, on change les rôles.

RECITE TA CORDE A SAUTER 1 corde par élève

Objectif :

En sautant à la corde, chanter une chanson ou réciter l'alphabet, des tables de multiplications, les conjonctions de coordination, conjugaisons etc...

LASER 1 corde pour 2 élèves

Objectif :

Par groupe, faire un parcours en tendant les cordes tels des lasers à éviter. Un élève passe à travers les cordes sans les toucher, puis c'est au tour de son camarade etc...

LA CORDE CREATIVE 1 corde par élève

Objectif :

Tenir la corde dans une main et avec son imagination faire des dessins ou bien écrire son prénom etc...

LA CORDE MAGIQUE 1 corde par élève

Objectif :

Sauter en chantant « aujourd'hui au repas il y aura ... ou ... » exemple « frites ou épinards » puis sauter en disant les deux solutions. Au moment où l'élève rate, il peut considérer le mot prononcé comme la réponse à sa question.