



Pour un sport  
populaire et une éducation  
physique et sportive



## Avec une corde : faire des exploits seul et à plusieurs

**But du jeu :** "Pendant la durée de la musique, faire des exploits avec la corde pour épater le public"

Lors du spectacle, on peut faire :

**- des exploits individuels :**

- sauts dans la corde (en avant, en arrière, croisé),
- des déplacements ou des actions corporelles avec la corde qui "danse" (huit, rotations, lancer-rattraper, etc)

**- des sauts à deux : avec une corde pour deux**

- un entre dans la corde tenue par l'autre (3 sauts sans s'arrêter)
- les deux tiennent un bout de la corde, l'un entre, saute, puis sort (la corde tourne en avant, ou en arrière)

**- des exploits à 3 ou 4 dans une "grande corde" :**

Le jeu consiste à entrer et sortir sans que la corde ne s'arrête  
Deux enfants font tourner la corde, les autres sautent

On peut compliquer en faisant :

- des sauts originaux (s'accroupir, tourner, etc)
- des entrées et sorties bien réglées
- en entrant à plusieurs et longtemps

**-des exploits avec deux cordes : double dutch**

Voir les fiches FSGT : [http://www.fsgt.org/sites/default/files/spa587\\_coinDD.pdf](http://www.fsgt.org/sites/default/files/spa587_coinDD.pdf)

FFDD : <http://www.ffdd.fr/>