

# GUIDE

## Apprendre à sauter à la corde

Isabelle Demers et Julie Marier, physiothérapeutes  
Institut de réadaptation physique de Québec



Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Capitale-Nationale

Québec 

# CONSIGNES D'UTILISATION

Ce guide pour apprendre à sauter à la corde s'adresse aux parents et aux intervenants en réadaptation. Il ne doit pas être lu ni suivi comme une recette. Il s'agit plutôt de l'utiliser comme une base de référence. Considérant que chaque enfant est différent, vous devrez adapter les consignes, les repères visuels et verbaux, la rétroaction et les autres modalités selon son profil.

Il est important de laisser un temps d'expérimentation à l'enfant. Il est toujours préférable qu'il trouve la solution par lui-même. Pour ce faire, nous suggérons la démarche suivante\* qui ressemble à un jeu de détective :

TROUVER LE BUT

PLANIFIER

EXÉCUTER

VÉRIFIER

1. Trouvez le but avec l'enfant. Ex. : « Je veux être capable de sauter à la corde à danser comme mes amis à l'école. »
2. Laissez d'abord toujours l'enfant expérimenter l'activité de la manière dont il le fait spontanément. Ensuite, élaborer le plan avec l'enfant en guidant sa réflexion afin qu'il trouve des stratégies qui faciliteront son apprentissage et sa réussite. Ex. : « Je dois embarquer dans la grande corde en mouvement lorsqu'elle est en haut. »
3. Faites essayer à l'enfant sa stratégie.
4. Vérifiez avec l'enfant si la stratégie essayée sera retenue ou non. Recommencez les étapes 2, 3 et 4, jusqu'à ce que le plan fonctionne et que l'enfant réussisse la tâche.

Quand le plan fonctionne, demandez à l'enfant de le répéter jusqu'à ce qu'il le fasse avec un minimum d'effort. Passez ensuite à l'étape suivante.

Le temps d'apprentissage varie d'un enfant à l'autre. Il est important de respecter son rythme et de l'encourager souvent dans son processus d'apprentissage. Pour ce faire :

- Félicitez-le pour ses efforts ;
- Lorsqu'il fait des erreurs, dites-lui : « C'est normal de faire des erreurs. C'est comme ça qu'on apprend. C'est en continuant de faire des essais que tu deviens meilleur. ».
- Au besoin, trouvez avec l'enfant des repères visuels, verbaux ou autre qui l'aideront dans son apprentissage.

Il est préférable que l'enfant pratique dans son milieu réel (dans la cours d'école, à la maison...).

\* S. Sahagian-Whalen, 2013. Site de CanChild, Centre for Childhood Disability Research, [En ligne]. [www.canchild.ca](http://www.canchild.ca). Traduit de l'anglais par Isabelle Demers.

# PRÉALABLES

Avant de débiter l'apprentissage de la grande corde à danser, il convient de vérifier si l'enfant est capable de :

- 1 Sauter sur place
- 2 Sauter par-dessus la corde qui oscille en berceau de gauche à droite



## 1<sup>er</sup> Préalable

L'enfant est capable de sauter sur place.

Pour aider l'enfant à acquérir cette habilité, vous pouvez :

- Placer une pastille de couleur au sol comme repère visuel si l'enfant a tendance à se déplacer ;
- Marquer avec l'enfant le rythme : « saute...et ... saute... ».

**Vous pouvez passer à l'apprentissage des étapes suivantes quand l'enfant peut réaliser au moins 10 sauts successifs.**

## 2<sup>e</sup> Préalable

L'enfant est capable de sauter par-dessus la corde qui oscille en berceau de gauche à droite.

Pour aider l'enfant à acquérir cette habilité, vous pouvez lui poser les questions suivantes :

- Où dois-tu regarder ? Réponse : *regarder la corde* ;
- Quand dois-tu sauter ? Réponse : *quand la corde arrive près des pieds* ;  
Au besoin, proposez-lui de marquer le rythme de la corde : « saute...et ... saute... » ;
- À quelle hauteur dois-tu sauter ? Réponse : *il n'est pas nécessaire de sauter très haut, car la corde est petite ; elle doit seulement glisser sous les pieds.*

**La réussite parfaite n'est pas requise avant de passer à la prochaine étape.**

Avec ce préalable, on cherche à trouver certaines stratégies qui serviront ultérieurement. Aidez l'enfant à transférer les stratégies trouvées pour apprendre à sauter à la corde (ex. : il faut regarder la corde).

4

APPRENDRE À  
**SAUTER** À LA  
CORDE À DANSER

**GRANDE CORDE**



## 1<sup>re</sup> étape : Sauter

- L'enfant se pratique à sauter sur place lorsque deux personnes tournent la corde.  
Au départ de cette étape, l'enfant est déjà sur place. Il n'a donc pas à embarquer dans le mouvement de la corde qui tourne.

### Astuces

- **Si l'enfant a tendance à se déplacer** : posez-lui des questions pour l'aider à trouver le bon endroit où sauter (*réponse: au milieu*). Au besoin, placez ensuite une pastille au sol comme repère visuel. Celui-ci servira également aux prochaines étapes ;
- **Si l'enfant a de la difficulté à maintenir le rythme** : trouvez avec lui la meilleure façon de marquer le rythme, par exemple : « saute...et ... saute... »;
- Au besoin, filmez l'enfant ;
- Acceptez les sauts simples et les sauts doubles selon la préférence de l'enfant.

**Passez à l'étape 2 seulement lorsque cette étape est bien acquise, c'est-à-dire lorsque l'enfant peut faire au moins 10 sauts consécutifs.**

## Étape 2 : Se préparer à embarquer dans le mouvement et à suivre le rythme de la corde



1. **Trouvez avec l'enfant un moyen de suivre le mouvement de la corde.**

Ex. : l'enfant peut suivre la corde avec ses mains en faisant des mouvements de rotation comme sur la photo.

2. **L'enfant peut compter au rythme des « tics » que la corde fait en touchant le sol : « 1, et 2, et 3... ou tic, tic, tic... ».**



3. **Utilisez le jeu du détective**

**TROUVER LE BUT | PLANIFIER | EXÉCUTER | VÉRIFIER** pour aider l'enfant à trouver comment embarquer dans la corde en mouvement, trouver le moment d'entrée et la meilleure position de départ.

Demandez-lui : « Quand penses-tu que tu devrais partir pour traverser sans toucher à la corde ? »

Quelle que soit sa réponse, laissez-le essayer sa stratégie jusqu'à ce qu'il trouve celle qui fonctionne (*réponse : quand la corde touche au sol*).

4. **Au besoin, trouvez avec l'enfant des stratégies pour mieux se positionner hors de la corde et entrer, par exemple :**

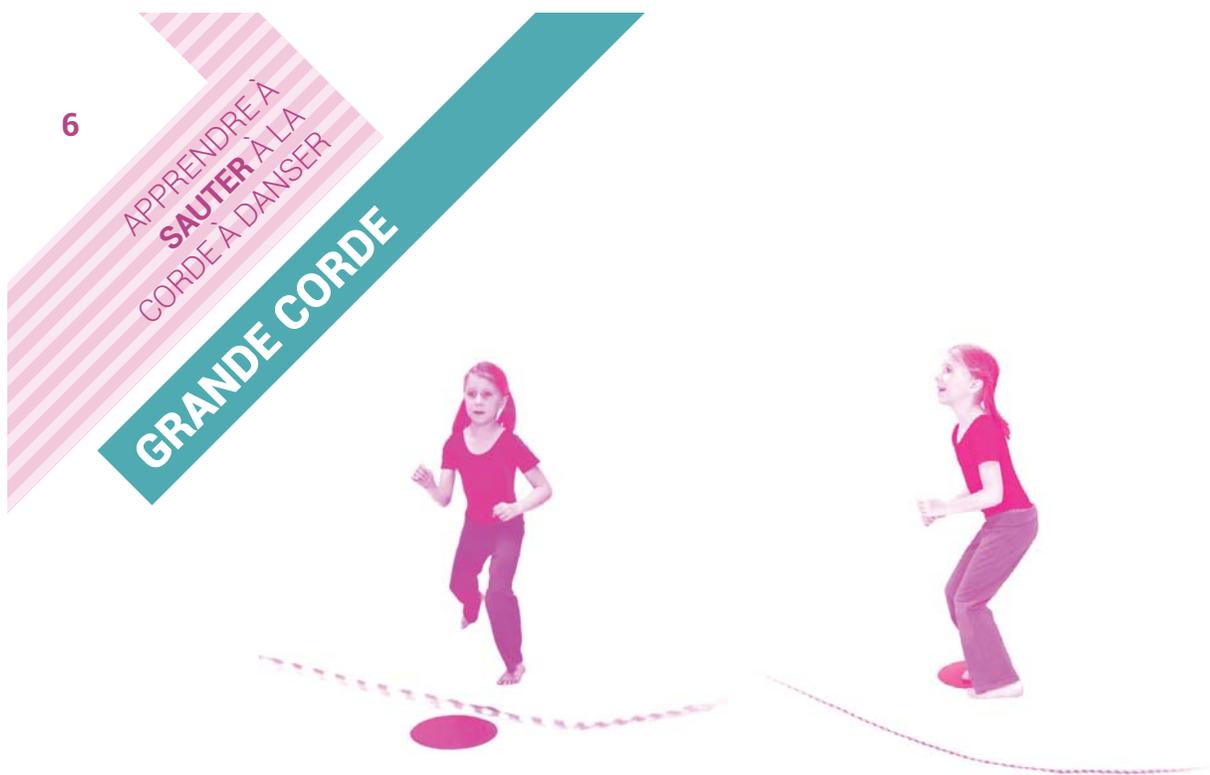
- Pour marquer l'endroit de départ, placez un repère visuel au sol;
- Pour aider l'enfant à se synchroniser avec la corde, donnez-lui le truc suivant : « Compte les tics de la corde : 1, 2, 3, go ».

**Passez à l'étape 3 seulement lorsque le plan de l'enfant a réussi.**

6

APPRENDRE À  
**SAUTER** À LA  
CORDE À DANSER

**GRANDE CORDE**



### Étape 3 : Embarquer dans le mouvement et aller se placer

- Découvrez avec l'enfant l'endroit où il devra se rendre pour sauter. Au besoin, placez-y un repère visuel;
- L'enfant exécute les étapes précédentes. Par exemple :
  1. Il suit la corde des mains ;
  2. Il compte le rythme « 1, 2, 3, go » ;
  3. Il court ensuite sous la corde (sans sauter) et s'arrête sur la pastille. Au besoin, faites prendre conscience à l'enfant qu'il doit fléchir les genoux une fois placé sur la pastille en prévision du saut à venir (comme sur la photo) ;
  4. Cessez immédiatement de tourner la corde au moment où l'enfant s'arrête sur la pastille.

**Passez à l'étape 4 seulement lorsque cette étape est bien acquise.**

## Étape 4 : Embarquer dans le mouvement, se placer et sauter

- L'enfant exécute les étapes précédentes. Par exemple :
  1. Il suit la corde des mains ;
  2. Il compte le rythme : « 1, 2, 3, go » ;
  3. Il court sous la corde, s'arrête sur la pastille et fléchit les genoux.



- L'enfant enchaîne ensuite avec les sauts de l'étape 1 en marquant le rythme de la corde : « saute... et ...saute...et...saute ».



Si chacune des étapes a été respectée, l'enchaînement devrait bien se faire.

APPRENDRE À  
**SAUTER** À LA  
CORDE À DANSER

**GRANDE CORDE**

## ÉTAPE PLUS

### Tourner la GRANDE CORDE

Apprendre à tourner la grande corde permet à l'enfant de participer pleinement au jeu avec ses amis.

- Pour débiter, l'enfant doit placer son coude près du corps (pas devant, ni derrière, ni trop loin du corps). Au besoin, faites le mouvement avec l'enfant (main sur main) pour lui faire sentir le mouvement à faire ;
- Faites remarquer à l'enfant que le mouvement ne se fait pas à partir de l'épaule, mais de l'avant-bras et du poignet. Cependant, si le mouvement est fonctionnel lorsqu'il est fait avec l'épaule, tolérez-le ;
- Demandez à l'enfant de faire des cercles devant lui avec l'avant-bras. Pour l'aider à visualiser le cercle, il peut tenir un crayon lumineux dans sa main ;
- Marquez avec l'enfant le rythme de la rotation de la corde : « tourne et tourne » ;
- Pour ajouter un défi, vous pouvez demander à l'enfant de changer le sens de la rotation.

## Les prochains défis

Si l'enfant a du plaisir à sauter à la grande corde, les défis suivants lui permettent d'utiliser cette activité amusante pour apprendre.

- Demandez à l'enfant de compter ou de marquer le rythme dans sa tête, comme le font les autres enfants, plutôt qu'à voix haute ;
- Enlevez la pastille (cela exige que l'enfant utilise la bonne position sans repère visuel) ;
- Enlevez progressivement tous les autres repères ;
- Si vous avez pratiqué dans un milieu de thérapie, faites pratiquer l'enfant dans son environnement habituel (dans sa cour d'école, à son domicile) ;
- Faites pratiquer l'enfant à sortir de la corde sans y toucher. Utilisez le jeu du détective au besoin (Trouver le but – Planifier – Exécuter – Vérifier) ;
- Faites pratiquer l'enfant à sauter en chantant les comptines populaires à son école ;
- Faites pratiquer l'enfant à sauter en tournant sur place ou à deux enfants dans la corde ;
- Posez des questions à l'enfant sur ce que ses copains d'école font lorsqu'ils sautent à la corde. En travaillant ces éléments avec lui, vous lui fournissez une autre occasion de s'intégrer.
- Demandez à l'enfant : « As-tu découvert des stratégies que tu pourrais utiliser dans d'autres activités pour t'aider à apprendre? »

# Ma fiche d'apprentissage

## J'apprends à sauter à la grande corde

- Je peux tourner la grande corde.
- Je peux sauter sur place.
- Je peux sauter sur place en suivant un rythme.
- Je peux sauter sur place lorsqu'une corde oscille en berceau au sol.
- Je sais où me placer pour sauter à la grande corde.
- Je réussis à me placer et à rester au bon endroit pour sauter à la grande corde.

### Lorsque la grande corde n'est pas en mouvement au départ :

- Je peux sauter 1 coup.
- Je peux sauter 5 coups.
- Je peux sauter 10 coups ou plus.

### Lorsque la grande corde est en mouvement :

- Je sais quand entrer dans la corde en mouvement.
- Je peux traverser la grande corde.
- Je réussis à entrer dans la corde en mouvement et à aller me placer au bon endroit.
- Je sais quand sortir de la corde en mouvement.
- Je réussis à sortir de la grande corde.
- Je peux embarquer et sauter 1 coup.
- Je peux embarquer et sauter 5 coups.
- Je peux embarquer et sauter 10 coups ou plus.

### Je suis actif dans mon apprentissage :

- Je n'abandonne pas, je continue d'essayer.
- Je suis fier de mes efforts.
- Je participe au jeu du détective.
- Je m'amuse à sauter à la corde à la maison.
- Je m'amuse à sauter à la corde à l'école.
- Je m'amuse à sauter à la corde avec mes amis

APPRENDRE À  
**SAUTER** À LA  
CORDE À DANSER

**GRANDE CORDE**

10

APPRENDRE À  
**SAUTER** À LA  
CORDE À DANSER

**PETITE CORDE**

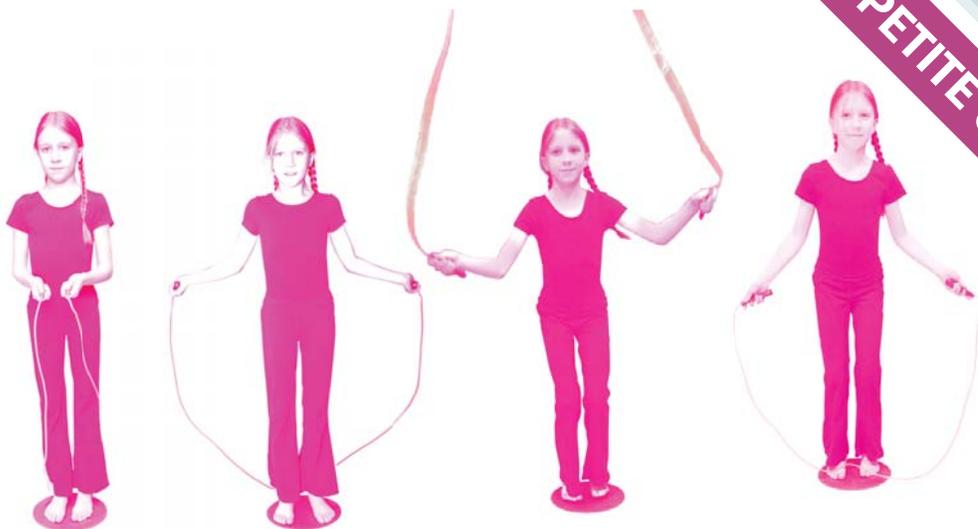
## PRÉALABLE

**Avant de débiter l'apprentissage de la petite corde à danser, il convient de vérifier si l'enfant est capable de :**

**Sauter sur place**

Pour aider l'enfant à acquérir cette habilité, vous pouvez :

- Placer une pastille de couleur au sol comme repère visuel si l'enfant a tendance à se déplacer ;
- Marquer avec l'enfant le rythme : « saute...et ... saute... ».



## 1<sup>re</sup> étape : Passer la corde au-dessus de sa tête

- Aidez l'enfant à découvrir la posture qu'il doit prendre :
  - Il doit rester droit ; il ne doit pas pencher le tronc ni la tête ;
  - Idéalement, il ne doit pas faire de mouvements amples avec ses épaules ;
  - Ses coudes demeurent fléchis et près du corps.
- Décrivez les mouvements à l'enfant :
  - Ses mains doivent se diriger vers le côté et l'arrière. Elles doivent enchaîner rapidement avec un mouvement de cercle sur le côté du corps avec les avant-bras.
  - Les mouvements doivent être continus, sans temps d'arrêt, sinon la corde tombe.
  - Pour imaginer le mouvement, vous pouvez lui raconter l'histoire des mains qui partent à l'avant, se donnent un bisou, puis partent de chaque côté pour la journée. Après, la corde continue à tourner avec des cercles rapidement sur le côté. Ne pas fouetter la corde devant.

### Astuces

- Utilisez un miroir qui pourrait faciliter sa réussite. L'enfant doit rester droit afin de se voir faire le mouvement des bras de l'avant vers l'arrière ;
- Filmez l'enfant ;
- Marquez avec l'enfant le rythme du mouvement des bras : « avant... arrière... un p'tit coup » ;
- L'enfant peut avoir plus de facilité s'il utilise sa propre corde. Vous pouvez aussi lui faire essayer une corde faite dans un autre matériel (plastique, tissu...)



## 2<sup>e</sup> étape : Sauter par-dessus la corde

Dans un premier temps les étapes ne sont pas pratiquées de façon enchaînée, mais de manière séparée.

- L'enfant place la corde devant ses pieds ;
- Avec ses mains devant lui, il fait le mouvement des bras d'avant vers l'arrière. Il saute en même temps pour faire passer la corde. La corde doit glisser au sol ;
- Assurez-vous que l'enfant comprend bien que le saut se fait sur place et non en avançant. Au besoin, vous pouvez déposer une pastille au sol ou placer l'enfant face au mur ;

Cette étape peut être difficile pour certains. Si l'enfant a de la difficulté à passer la corde derrière et sauter au bon moment mais qu'il semble tout de même avoir appris à reculer les bras pour passer la corde derrière, vous pourriez tenter de passer immédiatement à l'étape 3.



### 3<sup>e</sup> étape : Sauter à la corde en combinant les étapes 1 et 2

- L'enfant place la corde derrière lui. Il passe la corde au-dessus de sa tête, saute une fois et s'arrête ;
- Lorsqu'il a bien maîtrisé ce mouvement, il peut enchaîner les mouvements en continu, sans temps d'arrêt entre les sauts. Au besoin, marquez le rythme des sauts : « saute...et ... saute... » ;
- Le mouvement des bras pour faire le premier tour de la corde est différent des autres tours qui s'ensuivent. Il est souvent plus long d'apprendre à maîtriser ce deuxième mouvement ;
- L'enfant peut avoir plus de facilité s'il utilise sa propre corde. Vous pouvez aussi lui faire essayer une corde faite dans un autre matériel (plastique, tissu...) qui pourrait faciliter sa réussite.

#### Les prochains défis

Si l'enfant a du plaisir à sauter à la petite corde, les défis suivants lui permettent d'utiliser cette activité amusante pour apprendre. Vous pouvez lui demander de :

- Tourner la corde de l'avant vers l'arrière ;
- Sauter avec la corde en croisé ;
- Sauter en se déplaçant.

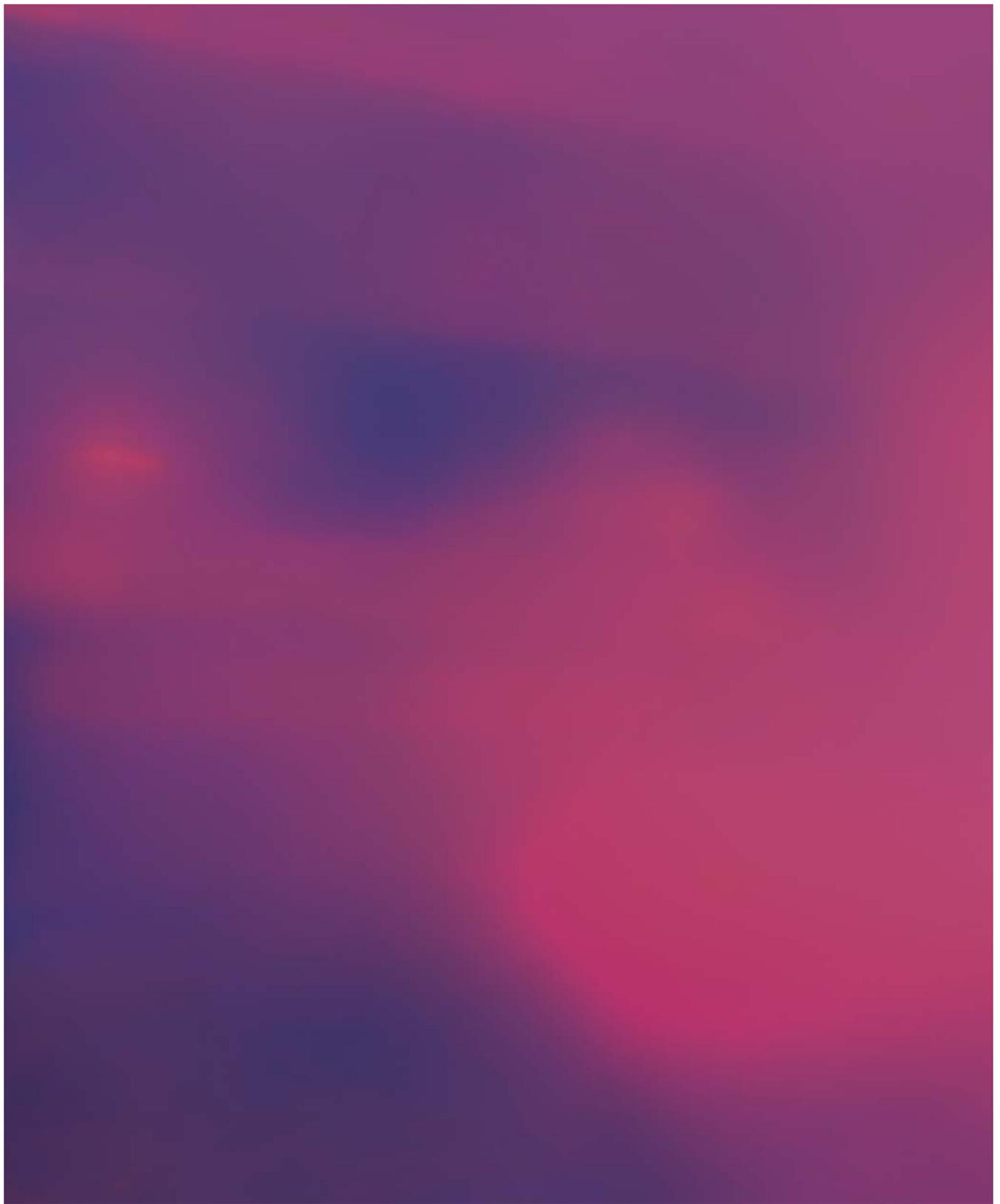
# Ma fiche d'apprentissage

## J'apprends à sauter à la petite corde

- Je peux sauter sur place.
- Je peux sauter sur place en suivant un rythme.
- Je sais quelle posture adopter.
- J'adopte une bonne posture.
- Je peux tourner correctement la petite corde.
- Je peux sauter sur place 1 coup en faisant glisser la corde sous mes pieds.
- Je peux faire tourner la corde et faire 1 saut.
- Je peux faire tourner la corde et faire 2 sauts.
- Je peux faire tourner la corde et faire 5 sauts.
- Je peux faire tourner la corde et faire 10 sauts ou plus.

## Je suis actif dans mon apprentissage

- Je n'abandonne pas ; je continue d'essayer.
- Je suis fier de mes efforts.
- Je participe au jeu du détective.
- Je m'amuse à sauter à la maison.
- Je m'amuse à sauter à l'école.
- Je m'amuse à sauter avec mes amis.





**Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Capitale-Nationale**

**Québec** 