

# CORDE

Si le sens de manipulation n'est pas précisé dans l'intitulé de l'élément, il faut travailler l'élément dans les 2 sens ; même si les 2 sens n'ont pas été filmés.

Chaque élément doit être travaillé de chaque main.

<i>Objectifs d'acquisition</i>	<i>Variables d'acquisition</i>		<i>Niveau 1</i>	<i>Niveau 2</i>	<i>Niveau 3</i>	<i>Niveau 4</i>	<i>Niveau 5</i>
Exploration du poids et de la dimension de la corde	La forme en U. La corde ouverte, tendue.  Balancés, circumductions, voiles, enroulements, échappés.	E 1	<u>Dans le plan frontal :</u> Balancés avec transfert du poids du corps.	<u>Dans le plan frontal :</u> Balancés, tour naturel avec circumduction.	<u>Dans le plan frontal/dorsal:</u> Balancés, voile frontal/dorsal.	<u>Dans le plan frontal/dorsal:</u> Balancés, voile avec ½ tour.	<u>Dans le plan frontal/dorsal:</u> Balancés, voile avec tour complet.
		E 2	<u>Dans le plan sagittal :</u> Balancés avec transfert du poids du corps à droite et à gauche.				
		E 3	<u>Dans le plan sagittal :</u> enroulement/déroulement de la corde autour du bras dans les 2 sens.	<u>Dans le plan sagittal :</u> Enroulement vers l'arrière, échappé de la corde autour du bras.	<u>Dans le plan sagittal :</u> Circumduction vers l'arrière et échappé dans le dos de la corde.	<u>Dans le plan frontal/sagittal :</u> Manivelle avec 1/4 tour.	<u>Dans le plan sagittal :</u> Manivelle avec ½ tour.
		E3-1				<u>Dans le plan horizontal :</u> Maniement avec la corde ouverte tendue : enroulement/déroulement vers l'intérieur.	<u>Dans le plan horizontal :</u> Maniement avec la corde ouverte tendue : enroulement/déroulement vers l'extérieur.

		E 4	<b><u>Dans le plan horizontal :</u></b> Faire planer la corde devant soi en tournant, enroulement/déroulement la corde autour de la taille.	<b><u>Dans le plan horizontal :</u></b> Faire planer la corde devant soi en tournant et échapper la corde devant soi, bras devant.	<b><u>Dans le plan horizontal :</u></b> Faire planer la corde devant soi en tournant et échappé la corde devant soi, bras dans le dos.	<b><u>Dans le plan horizontal :</u></b> Manivelle vers l'intérieur.	<b><u>Dans le plan horizontal :</u></b> Manivelle vers l'extérieur.
		E 5		<b><u>Dans le plan horizontal :</u></b> Demie « Spirale » Circumduction au-dessus de la tête en tournant.	<b><u>Dans le plan horizontal :</u></b> « Spirale » complète (mouvement en 8) en tournant.	<b><u>Dans le plan horizontal :</u></b> Circumduction vers l'intérieur avec passages à travers des 2 jambes alternativement en 4 <sup>ème</sup> devant.	<b><u>Dans le plan horizontal :</u></b> Circumduction vers l'intérieur avec passages à travers des 2 jambes alternativement en 4 <sup>ème</sup> devant puis en attitude arrière.
		E 6	Corde allongée au sol derrière soi, échappé d'un noeud devant soi.	Corde allongée au sol derrière soi, échappé d'un noeud devant soi avec changement de main.	A partir d'un balancé frontal, échappé avec changement de main.	<b><u>Dans le plan sagittal :</u></b> Echappé à partir de la corde ouverte tendue au sol.	<b><u>Dans le plan sagittal :</u></b> Echappé à partir des rotations arrière, corde tenue à une main.
Exploration des différents types de franchissements	Corde pliée	E 7			Corde pliée en 2, franchissement vers l'avant en sautant.	Franchissement de la corde pliée en 2 vers l'arrière.	Franchissement de la corde pliée en 2 vers l'arrière en tournant.
	Corde ouverte : un nœud dans chaque main	E 8	Sautillés en avant à pieds joints	Sautillés en arrière		Série de sautillés avec double vers l'avant.	Série de sautillés avec double croisé vers l'avant.
		E 9	Sautillés en avant d'1 pied sur l'autre	Alternance entre les sautillés en avant à pieds joints et d'1 pied sur l'autre, balancé.	Alternance entre les sautillés en avant à pieds joints et d'1 pied sur l'autre (départ pagaies).	Alternance entre les sautillés en avant à pieds joints, 1/2 tour et d'1 pied sur l'autre vers l'arrière (départ pagaies).	Alternance de sautillés jambes tendues et jambes groupées, avec 1/2 tour à chaque fois (départ pagaies).

		E 10	Alternance de petits franchissements en avant et en arrière sur des balancés		Alternance entre un sautillé en avant et un sautillé en arrière avec ½ tour	3 Sauts de « basque » en tournant		
		E 11		Sautillés avec ralentissement de la corde	Alternance entre les sautillés rapides et ceux avec ralentissement de la corde.	Pas chassé dans la corde suivie de 3 sautillés rapides vers l'avant	Alternance de pas chassés dans la corde, ½ tour, 3 sautillés rapides vers l'arrière	
		E 12		Alternance entre les sautillés sur place et en déplacement	Sautillés en avant croisés/décroisés	Sautillés en arrière croisés/décroisés		
Exploration des différents types de rotations	Rotations dans différents plans, sens : - corde pliée en 2 - corde ouverte tendue	E 13	<u>Dans le plan frontal</u> Balancés, rotations	<u>Dans le plan frontal</u> Balancés, rotations avec changement de main	Manip avec autre partie du corps que les mains	Rotations sagittales avec changement de main dans le dos, avec ½ tour du corps.	<u>Dans le plan frontal</u> Rotations avec changement d'axe, autour du cou.	
		E 14		<u>Dans le plan sagittal</u> Balancés, rotations	<u>Dans le plan sagittal</u> Balancés, rotations avec ½ tour.	<u>Dans le plan sagittal</u> Rotations avec changement d'axe et de sens, avec ½ tour.	<u>Dans le plan sagittal</u> Rotations avec changement d'axe, autour du pied.	
		E 15		<u>Dans le plan sagittal</u> Balancés, « pagaies » vers l'avant				
		E 16	<u>Dans le plan horizontal :</u> Faire planer la corde en tournant et rotations au-dessus de la tête	<u>Dans le plan horizontal :</u> Faire planer la corde en tournant et rotations au-dessus de la tête avec changement de main	<u>Dans le plan horizontal :</u> Faire planer la corde en tournant, rotations au-dessus de la tête. Franchir en sautant la corde en rotations.	<u>Dans le plan horizontal :</u> Passage des rotations vers l'intérieur, corde pliée puis ouverte tendue, avec changement de niveaux et franchissement en	<u>Dans le plan horizontal :</u> Passage des rotations vers l'extérieur, corde pliée puis ouverte tendue, avec changement de niveaux et franchissement en	

						avant en saut de chat	arrière en saut de chat
		E16-1				<p><u>Dans le plan sagittal</u></p> <p>⋮</p> <p>Rotations vers l'avant de la corde ouverte tenue par le milieu (moulinets)</p>	<p><u>Dans le plan sagittal/frontal-dorsal :</u></p> <p>Rotations vers l'avant puis de part et d'autre de la tête de la corde ouverte tenue par le milieu (moulinets) avec un ¼ de tour</p>
Exploration des différents modes de propulsion de la corde	Corde ouverte tendue	E 17	« Frappé » de la corde tendue, en tournant	Lancé ½ tour de la corde ouverte tendue, récupération d'un nœud avec « frappé » de la corde en tournant.	Lancé 1 tour de la corde ouverte tendue, récupération avec « frappé » de la corde en tournant.	Lancé 1 tour de la corde ouverte tendue, récupération avec « frappé » sans tourner.	Lancé 1 tour de la corde ouverte tendue à partir des moulinets (corde tenue par le milieu) vers l'avant.
		E 18		Lancé ½ tour de la corde ouverte tendue, récupération d'un nœud avec « glissé/échappé »	Lancé 1 tour de la corde ouverte tendue, récupération d'un nœud avec « glissé/échappé ».		
	Corde pliée en 2	E 19	Petit lancé sagittal ½ tour à partir de la corde pliée en 2 tenue au milieu, récupération en balancé sagittal	Petit lancé sagittal ½ tour à partir de la corde pliée en 2 tenue au milieu, récupération en rotations sagittales vers l'avant	Lancé sagittal 1 tour à partir de la corde pliée en 2 tenue par les noeuds, récupération en rotations sagittales vers l'avant	Lancé sagittal à partir des rotations sagittales (vers l'avant ou vers l'arrière), récupération en passage à travers en sautillé vers l'avant. + 1 rotation en sautant sous l'engin	Lancé sagittal à partir des rotations sagittales (vers l'avant ou vers l'arrière) coordonné à un pas chassé, temps levé. <del>Récupération en passage à travers en sautillé vers l'avant.</del>
	Corde ouverte, tenue à 2 mains	E 20			Petit lancé ½ tour à partir d'un sautillé	Lancé à partir d'un sautillé arrière.	Lancé à partir d'un sautillé arrière.

					<p><b>arrière, récupération par le milieu de la corde</b> en enchaînant des rotations vers l'avant.</p>	<p><b>récupération boucle sous le genou au sol.</b></p>
--	--	--	--	--	---	---

**REPERTOIRE COUPE FORMATION CORDE**

**NIVEAU 1**

<i>Objectifs d'acquisition</i>	<i>Variables d'acquisition</i>		<i>Eléments techniques</i>	<i>Descriptions</i>	<i>Principales consignes</i>	<i>Principaux critères de réussite</i>
<b>Exploration du poids et de la dimension de la corde</b>	La forme en U : Balancés, circumductions, voiles, enroulements, échappés.	<b>E 1</b>	<b><u>Dans le plan frontal :</u></b> <b>Balancés</b> avec transfert du poids du corps.	Départ : en 1 <sup>ère</sup> , 1 nœud dans chaque main, corde en U à gauche. Effectuer 3 balancés frontaux coordonnés à 3 temps liés à la 2 <sup>de</sup> dans le même sens que la corde (droite, gauche, droite). Retour dans la position de départ.	-Allongement des bras -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan -Conservation de la forme en U -Contrôle de l'énergie de la corde -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude et continuité du mouvement
		<b>E 2</b>	<b><u>Dans le plan sagittal :</u></b> <b>Balancés</b> avec transfert du poids du corps à droite et à gauche.	Départ : dégagé de la jambe gauche en 4 <sup>ème</sup> devant, 1 nœud dans chaque main, corde en U à droite. Effectuer 3 balancés sagittaux en changeant de côté à chaque fois, coordonné à des temps liés vers l'arrière quand la corde va vers l'arrière et une extension des jambes en 6 <sup>ème</sup> (ramassé vers	-Allongement des bras -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan -Conservation de la forme en U -Contrôle de l'énergie de la corde -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude et continuité du mouvement

			l'avant) quand la corde va vers l'avant. Retour dans la position de départ.		
		<b>E 3</b>	<p><b><u>Dans le plan sagittal :</u></b>  <b>enroulement/déroulement</b> de la corde autour du bras.</p> <p>Départ : dégagé de la jambe gauche en 4<sup>ème</sup> devant, 1 nœud dans chaque main, corde en U à droite.</p> <p>Effectuer 2 balancés sagittaux en changeant de côté à chaque fois, coordonné à des temps liés quand la corde va vers l'arrière et une extension des jambes en 6<sup>ème</sup> (ramassé vers l'avant) quand la corde va vers l'avant. Enrouler la corde autour du bras droit vers l'avant 2 fois et dérouler la vers l'arrière en coordonnant la flexion et l'extension des jambes, balancé.</p> <p>Retour dans la position de départ.</p>	<p>-Maintien du bras allongé à la seconde</p> <p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Conservation de la forme en U</p> <p>-Contrôle de l'énergie de la corde</p> <p>-Continuité du mouvement</p>
		<b>E 4</b>	<p><b><u>Dans le plan horizontal :</u></b>  <b>Faire planer la corde devant soi en tournant,</b>  <b>enroulement/déroulement</b> la corde autour de la taille.</p> <p>Départ : 1<sup>ère</sup>, 1 nœud dans chaque main, corde à gauche.</p> <p>Faire planer à l'horizontale la corde devant soi en tournant vers la droite, bras à la 2<sup>de</sup>.</p> <p>Monter le bras droit à la verticale et placer le bras gauche devant soi, la main gauche au niveau de la taille afin d'enrouler la corde autour de celle-ci 2 fois.</p> <p>Dérouler la corde en tournant vers la gauche.</p> <p>Retour dans la position de départ.</p>	<p>-Allongement du bras à la verticale haute</p> <p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Conservation de la forme en U</p> <p>-Contrôle de l'énergie de la corde</p> <p>-Éloignement de la corde par rapport au corps</p> <p>-Continuité du mouvement</p>

		<b>E 6</b>	<b>Corde allongée au sol derrière soi, échappé d'un noeud</b> devant soi.	<p>Départ : corde allongée au sol derrière soi, tenue par la main droite, en 6<sup>ème</sup> sur ½ pointes. Faire glisser la corde vers l'avant sur 3 pas, échapper le noeud devant soi, coordonné à une flexion/extension des jambes. Rattraper le noeud de la main gauche, balancé sagittal à droite coordonné à une extension/flexion des jambes.</p>	<p>-Allongement et fixation du bras devant soi -Réception du noeud loin du corps bras allongé -Accompagnement de l'engin avec le corps</p>	<p>-Respect du plan -Retour à la forme en U -Contrôle de l'énergie de la corde -Contrôle de la réception -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude et continuité du mouvement</p>
<b>Exploration des différents types de franchissements</b>	Corde ouverte, un noeud dans chaque main	<b>E 8</b>	<b>Sautillés en avant à pieds joints</b>	<p>Départ pieds joints, un noeud dans chaque main, corde derrière le corps. Monter la corde en s'étirant. Réaliser 3 sautillés sur place vers l'avant pieds joints. Freiner la corde en effectuant un balancé sagittal coordonné avec la flexion des jambes..</p>	<p>-Coordination entre le corps et l'engin -Allongement et fixation des bras</p>	<p>-Conservation de la forme -Contrôle de la vitesse -La corde ne touche pas le sol</p>
		<b>E 9</b>	<b>Sautillés en avant d' 1 pied sur l'autre</b>	<p>Départ pieds joints, un noeud dans chaque main, corde derrière le corps. Monter la corde en s'étirant. Réaliser 3 sautillés sur place vers l'avant d'un pied sur l'autre. Freiner la corde en effectuant un balancé sagittal coordonné avec la flexion des jambes.</p>	<p>-Coordination entre le corps et l'engin -Allongement et fixation des bras</p>	<p>-Conservation de la forme -Contrôle de la vitesse -La corde ne touche pas le sol</p>
		<b>E 10</b>	<b>Alternance de petits franchissements en avant et en arrière</b> sur des balancés	<p>Départ pieds joints, un noeud dans chaque main, corde à droite. Effectuer des balancés sagittaux de l'avant vers l'arrière et de l'arrière vers l'avant, en franchissant à chaque passage la corde d'un pied sur l'autre.</p>	<p>-Coordination entre le corps et l'engin -Allongement et fixation des bras</p>	<p>-Conservation de la forme -Contrôle de la vitesse -La corde ne touche pas le sol -Eloignement de la corde par rapport au corps</p>

				Freiner la corde en balancé à droite après 4 franchissements.		
Exploration des différents types de rotations	Rotations dans différents plans, sens...	E 13	<b><u>Dans le plan frontal</u></b> <b>Balancés, rotations..</b>	Départ : en 1 <sup>ère</sup> , 1 nœud dans chaque main, corde à gauche. Effectuer 2 balancés frontaux coordonnés à 2 temps liés puis mise en rotations frontales vers l'intérieur sur ramassé à droite en mettant les 2 nœuds dans la main droite. Bras tendu à l'horizontale devant soi. Idem en rotations vers l'extérieur avec ramassé à gauche.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement et fixation du bras devant soi -Continuité du mouvement	-Respect du plan -Contrôle de la vitesse des rotations -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude et continuité du mouvement
		E 16	<b><u>Dans le plan horizontal :</u></b> <b>Faire planer la corde en tournant et rotations au-dessus de la tête</b>	Départ : 1 <sup>ère</sup> , 1 nœud dans chaque main, corde à droite. Faire planer à l'horizontale la corde devant soi en tournant vers la gauche, bras à la 2de. Mise en rotations vers l'intérieur au-dessus de la tête en mettant les 2 nœuds dans la main droite, bras tendu à verticale haute.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement et fixation du bras à la verticale haute -Continuité du mouvement	-Respect du plan -Contrôle de la vitesse des rotations -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude et continuité du mouvement
Exploration des différents modes de propulsions de la corde	Corde ouverte tendue	E 17	« <b>Frappé</b> » de la corde tendue, en tournant	Départ : en 6 <sup>ème</sup> , corde tendue au sol devant soi tenue par la main droite. Temps lié à la 2de (jambe droite) avec ¼ de tour vers la droite en faisant glisser la corde. Réaliser une circumduction de la corde tendue en tournant et la frapper au sol devant soi coordonné à la flexion des jambes. Récupérer le	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement et fixation du bras à l'oblique basse au moment du frappé -Anticipation du bras par rapport à la corde -Accélération de la corde	-Respect du plan -Conservation de la forme -Éloignement de la corde par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement

				nœud dans la main gauche, balancé sagittal à droite.		
	Corde pliée en 2	<b>E 19</b>	<b>Petit lancé sagittal ½ tour</b> à partir de la corde pliée en 2 tenue au milieu, <b>récupération en balancé sagittal</b>	Départ : en 6 <sup>ème</sup> , corde pliée en 2 tenue en pronation dans la main droite par le milieu de la corde, nœuds posés au sol derrière soi. Lancer la corde dans le plan sagittal sur un relevé devant soi après 2 pas. ½ tour de corde pendant l'envol. Paumes de main vers le haut au moment de l'envol de la corde. Récupérer la corde, un nœud dans chaque main, balancé sagittal en freinant la corde, coordonné à l'extension puis la flexion des jambes.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Fixation des bras au moment du lancé devant soi -Rattrapé des nœuds le plus haut possible	-Respect du plan -Conservation de la forme -Éloignement de la corde par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement



**REPertoire COUPE FORMATION CORDE**

**NIVEAU 2**

<i>Objectifs d'acquisition</i>	<i>Variables d'acquisition</i>		<i>Eléments techniques</i>	<i>Descriptions</i>	<i>Principales consignes</i>	<i>Principaux critères de réussite</i>
--------------------------------	--------------------------------	--	----------------------------	---------------------	------------------------------	--

<p><b>Exploration du poids et de la dimension de la corde</b></p>	<p>La forme en U : Balancés, circumductions, voiles, enroulements, échappés.</p>	<p><b>E 1</b></p>	<p><b><u>Dans le plan frontal :</u></b> <b>Balancés, tour naturel</b> avec circumduction.</p>	<p>Départ : 1<sup>ère</sup> ou 3<sup>ème</sup>, 1 nœud dans chaque main, corde en U, à gauche. Effectuer 2 balancés frontaux à droite puis à gauche coordonnés à 2 temps liés à la 2<sup>de</sup> dans le même sens que la corde ; circumduction de la corde vers la droite coordonnée à un tour naturel, 2 balancés frontaux vers la droite puis vers la gauche. Retour dans la position initiale, corde à droite.</p>	<p>-Allongement des bras -Accompagnement de l'engin avec le corps</p>	<p>-Respect du plan -Conservation de la forme en U -Contrôle de l'énergie de la corde -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude et continuité du mouvement</p>
		<p><b>E 3</b></p>	<p><b><u>Dans le plan sagittal :</u></b> <b>Enroulement vers l'arrière, échappé</b> de la corde autour du bras.</p>	<p>Départ : dégagé de la jambe gauche en 4<sup>ème</sup> devant, 1 nœud dans chaque main, corde en U à droite. Effectuer 2 balancés sagittaux en changeant de côté à chaque fois, coordonné à des temps liés quand la corde va vers l'arrière et une extension des jambes en 6<sup>ème</sup> (ramassé vers l'avant) quand la corde va vers l'avant. Enrouler la corde autour du bras droit vers l'avant et échappé le nœud de la main gauche pour le rattrapé devant le bras en coordonnant la flexion et l'extension des jambes, balancé. Retour dans la position de départ.</p>	<p>-Maintien du bras allongé à la seconde -Accompagnement de l'engin avec le corps</p>	<p>-Respect du plan -Conservation de la forme en U -Contrôle de l'énergie de la corde. -Continuité du mouvement</p>

				<p>Départ : 1<sup>ère</sup> ou 3<sup>ème</sup>, 1 nœud dans chaque main, corde à gauche. Faire planer à l'horizontale la corde devant soi en tournant vers la droite, bras à la 2de.</p> <p>Monter le bras droit à la verticale et placer le bras gauche devant soi, la main gauche au niveau de la taille et effectuer un léger enroulement autour de celle-ci puis un échappé du nœud. Le nœud doit effectuer une boucle devant soi avant d'être rattrapé. Faire planer la corde à l'horizontale devant soi en tournant avant de l'arrêter.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps -Synchroniser l'arrivée de la boucle devant soi lors de l'enroulement et l'échappé de la corde -Rattrapé du nœud loin du corps</p>	<p>-Conservation de la forme en U -Contrôle de l'énergie de la corde -Mouvement continu -Éloignement de la corde par rapport au corps au moment du rattrapé -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement</p>
			<p><b><u>Dans le plan horizontal :</u></b> <b>Faire planer la corde devant soi en tournant et échapper</b> la corde devant soi, <b>bras devant.</b></p>			
		E 4				
			<p><b><u>Dans le plan horizontal :</u></b> <b>Demie « Spirale »</b> Circumduction au-dessus de la tête en tournant.</p>	<p>Départ : 1<sup>ère</sup> ou 3<sup>ème</sup>, 1 nœud dans chaque main, corde à gauche. Effectuer une circumduction horizontale au-dessus de la tête en tournant vers la droite. Les bras sont décalés : le bras gauche passe d'abord au-dessus du bras droit dans la montée de la corde. Passer par les bras à la 2de, corde derrière soi puis mettre les 2 nœuds dans la main droite pour terminer en rotations horizontales au-dessus de la tête.</p>	<p>-Allongement des bras -Accompagnement de l'engin avec le corps</p>	<p>-Conservation de la forme en U -Contrôle de l'énergie de la corde -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude et continuité du mouvement</p>
		E 5				

		<b>E 6</b>	<b>Corde allongée au sol derrière soi, échappé d'un nœud devant soi avec changement de main</b>	<p>Départ : corde allongée au sol derrière soi, tenue par la main droite, en 6<sup>ème</sup> sur ½ pointes.</p> <p>Faire glisser la corde vers l'avant sur 2 ou 3 pas, échapper le nœud devant soi coordonné à une flexion/extension des jambes.</p> <p>Transmettre le nœud dans la main gauche quand le nœud opposé est en suspension devant soi. Rattraper le nœud de la main droite, balancé sagittal à droite coordonné à une extension/flexion des jambes.</p>	<p>-Allongement et fixation du bras devant soi</p> <p>-Changement de main et réception du nœud loin du corps, bras allongé</p> <p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Retour à la forme en U</p> <p>-Contrôle de l'énergie de la corde</p> <p>-Contrôle de la réception</p> <p>-Éloignement de la corde par rapport au corps</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p>
<b>Exploration des différents types de franchissements</b>	Corde ouverte, un nœud dans chaque main	<b>E 8</b>	<b>Sautillés en arrière</b>	<p>Départ pieds joints, un nœud dans chaque main, corde à droite devant soi.</p> <p>Monter la corde en s'étirant.</p> <p>Réaliser 3 sautillés sur place vers l'arrière pieds joints (vidéo) ou d'un pied sur l'autre.</p> <p>Arrêter la corde en l'arrêtant sous les pieds.</p>	<p>-Coordination entre le corps et l'engin</p> <p>-Allongement et fixation des bras</p>	<p>-Conservation de la forme</p> <p>-Contrôle de la vitesse</p> <p>-La corde ne touche pas le sol</p>
		<b>E 9</b>	<b>Alternance</b> entre les sautillés en avant à pieds joints et d'1 pied sur l'autre, balancé.	<p>Départ : en 6<sup>ème</sup> sur ½ pointes, 1 nœud dans chaque main, corde derrière soi ou départ en pagaie.</p> <p>Effectuer 3 sautillés dans la corde vers l'avant pieds joints puis 3 sautillés d'un pied sur l'autre.</p> <p>Retour en balancé sagittal.</p>	<p>-Coordination entre le corps et l'engin</p> <p>-Allongement et fixation des bras</p>	<p>-Conservation de la forme</p> <p>-Contrôle de la vitesse</p> <p>-La corde ne touche pas le sol</p>
		<b>E 11</b>	<b>Sautillés avec ralentissement</b> de la corde	<p>Départ : en 6<sup>ème</sup> sur ½ pointes, 1 nœud dans chaque main, rotations sagittales vers l'avant.</p> <p>Ouvrir la corde, effectuer 1 sautillé avant dans la corde d'un pied sur l'autre puis 2 pas sous la corde avant de la franchir à nouveau. 3 sautillés de ce type avant de freiner</p>	<p>-Coordination entre le corps et l'engin</p> <p>-Mobilisation de l'articulation des épaules</p> <p>-Allongement des bras</p>	<p>-Conservation de la forme</p> <p>-Contrôle de l'énergie et du rythme des sautillés</p> <p>-La corde ne touche pas le sol</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p>

				la corde en balancé sagittal coordonné à une flexion/extension des jambes.		
		E 12	<b>Alternance entre les sautillés sur place et en déplacement</b>	<p>Départ : en 6<sup>ème</sup> sur 1/2 pointes, 1 nœud dans chaque main, rotations sagittales vers l'avant.</p> <p>Ouvrir la corde, effectuer 3 sautillés avant dans la corde d'un pied sur l'autre sur place puis 3 sautillés avant dans la corde d'un pied sur l'autre en se déplaçant vers l'avant. Freiner la corde en balancé sagittal coordonné à une flexion/extension des jambes.</p>	<p>-Coordination entre le corps et l'engin</p> <p>-Allongement et fixation des bras</p>	<p>-Conservation de la forme</p> <p>-Contrôle de la vitesse</p> <p>-La corde ne touche pas le sol</p>
<b>Exploration des différents types de rotations</b>	Rotations dans différents plans, sens	E 13	<b><u>Dans le plan frontal</u> Balancés, rotations avec changement de main</b>	<p>Départ : en 1<sup>ère</sup> ou 3<sup>ème</sup>, 1 nœud dans chaque main, corde à gauche.</p> <p>Effectuer 2 balancés frontaux coordonnés à 2 temps liés puis mise en rotations frontales vers l'intérieur sur ramassé à droite en mettant les 2 nœuds dans la main droite. Transmissions des 2 nœuds dans la main gauche pour effectuer des rotations vers l'extérieur. Bras tendu à l'horizontale devant soi.</p> <p>Idem en rotations vers l'extérieur avec ramassé à gauche, changement de mains pour se retrouver en rotations vers l'intérieur.</p>	<p>-Allongement et fixation du bras devant soi</p> <p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Continuité et amplitude du mouvement</p> <p>-Contrôle de la vitesse des rotations</p> <p>-Éloignement de la corde par rapport au corps</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p>

	E 14	<p><b><u>Dans le plan sagittal</u></b> <b>Balancés, rotations</b></p>	<p>Départ : dégagé de la jambe gauche en 4<sup>ème</sup> devant, 1 nœud dans chaque main, corde en U à droite.</p> <p>Effectuer des balancés sagittaux en changeant de côté à chaque fois, coordonné à des temps liés puis mise en rotations sagittales vers l'avant sur ramassé arrière en mettant les 2 nœuds dans la main droite. Bras tendu à l'horizontale devant soi, la corde frôle l'épaule. Idem en rotations vers l'arrière avec ramassé vers l'avant.</p>	<p>-Allongement et fixation du bras devant soi -Accompagnement de l'engin avec le corps</p>	<p>-Respect du plan -Contrôle de la vitesse des rotations -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude et continuité du mouvement</p>
	E 15	<p><b><u>Dans le plan sagittal</u></b> <b>Balancés, « pagaies » vers l'avant</b></p>	<p>Départ : dégagé de la jambe gauche en 4<sup>ème</sup> devant, 1 nœud dans chaque main, corde en U à droite.</p> <p>Effectuer des balancés sagittaux en changeant de côté à chaque fois, coordonné à des temps liés puis mise en rotations sagittales vers l'avant sur ramassé arrière. Bras tendu à l'horizontale devant soi, la corde frôle une épaule puis l'autre.</p>	<p>-Allongement et fixation du bras devant soi -Accompagnement de l'engin avec le corps</p>	<p>-Respect du plan -Contrôle de la vitesse des rotations -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude et continuité du mouvement</p>
	E 16	<p><b><u>Dans le plan horizontal :</u></b> <b>Faire planer la corde en tournant et rotations au-dessus de la tête avec changement de main</b></p>	<p>Départ : 1<sup>ère</sup>, 1 nœud dans chaque main, corde à droite.</p> <p>Faire planer à l'horizontale la corde devant soi en tournant vers la gauche, bras à la 2<sup>de</sup>.</p> <p>Mise en rotations vers l'intérieur au-dessus de la tête en mettant les 2 nœuds dans la main droite, bras tendu à verticale haute.</p> <p>Transmettre les nœuds au-dessus de la tête dans la main gauche pour</p>	<p>-Allongement et fixation du bras à la verticale haute -Accompagnement de l'engin avec le corps</p>	<p>-Respect du plan -Contrôle de la vitesse des rotations -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude et continuité du mouvement</p>

				<p>se retrouver en rotation vers l'extérieur.</p>		
<p><b>Exploration des différents modes de propulsions de la corde</b></p>	<p>Corde ouverte tendue, tenue par un bout</p>	<p><b>E 17</b></p>	<p><b>Lancé ½ tour de la corde ouverte tendue, récupération d'un nœud avec « frappé »</b> de la corde en tournant.</p>	<p>Départ : en 6<sup>ème</sup>, corde tendue au sol derrière soi tenue par la main droite. Lancer la corde tendue sur un relevé après 2 ou 3 pas vers l'avant, ½ tour pendant l'envol. Récupérer le nœud et enchaîner un temps lié à la 2de (jambe droite) avec ¼ de tour vers la droite en faisant glisser la corde. Réaliser une circumduction de la corde tendue en tournant et la frapper au sol devant soi coordonné à la flexion des jambes. Récupérer le nœud dans la main gauche, balancé sagittal à droite.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Accompagnement de l'engin avec le corps</li> <li>-Allongement et fixation du bras à l'oblique haute</li> <li>-Rattrapé le nœud le plus haut possible</li> <li>-Anticipation du bras par rapport à la corde</li> <li>-Accélération de la corde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Respect du plan</li> <li>-Conservation de la forme</li> <li>-Éloignement de la corde par rapport au corps</li> <li>-Contrôle de la réception</li> <li>-Amplitude et continuité du mouvement</li> </ul>
		<p><b>E 18</b></p>	<p><b>Lancé ½ tour de la corde ouverte tendue, récupération d'un nœud avec « glissé/échappé »</b></p>	<p>Départ : en 6<sup>ème</sup>, corde tendue au sol derrière soi tenue par la main droite. Lancer la corde tendue sur un relevé après 2 ou 3 pas vers l'avant, ½ tour pendant l'envol. Récupérer le nœud et enchaîner un temps lié à la 2de (jambe droite) avec 1/2 de tour vers la droite en faisant glisser la corde pour réaliser un échappé devant soi. Récupérer le nœud dans la main gauche, balancé sagittal à droite.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Accompagnement de l'engin avec le corps</li> <li>-Allongement et fixation du bras à l'oblique haute</li> <li>-Rattrapé le nœud le plus haut possible</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Respect du plan</li> <li>-Conservation de la forme</li> <li>-Éloignement de la corde par rapport au corps</li> <li>-Contrôle de la réception</li> <li>-Amplitude et continuité du mouvement</li> </ul>

	Corde pliée en 2	<b>E 19</b>	<p><b>Petit lancé sagittal ½ tour</b> à partir de la corde pliée en 2 tenue au milieu, <b>récupération en rotations</b> sagittales vers l'avant</p>	<p>Départ : en 6<sup>ème</sup>, corde pliée en 2 tenue en pronation dans la main droite par le milieu de la corde, nœuds posés au sol derrière soi. Lancer la corde dans le plan sagittal sur un relevé devant soi après 2 pas. ½ tour de corde pendant l'envol. Paumes de main vers le haut au moment de l'envol de la corde. Récupérer la corde, un nœud dans chaque main, rotations sagittales vers l'avant (pagaies).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Accompagnement de l'engin avec le corps</li> <li>-Allongement des bras</li> <li>-Fixation des bras au moment du lancé devant soi</li> <li>-Rattrapé des nœuds le plus haut possible</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Respect du plan</li> <li>-Conservation de la forme</li> <li>-Éloignement de la corde par rapport au corps</li> <li>-Contrôle de la réception</li> <li>-Amplitude et continuité du mouvement</li> </ul>
--	------------------	-------------	---	---	--	--

**REPERTOIRE COUPE FORMATION CORDE**

**NIVEAU 3**

<i>Objectifs d'acquisition</i>	<i>Variables d'acquisition</i>		<i>Eléments techniques</i>	<i>Descriptions</i>	<i>Principales consignes</i>	<i>Principaux critères de réussite</i>
<b>Exploration du poids et de la dimension de l'engin</b>	La forme en U : Balancés, circumductions, voiles, enroulements, échappés.	<b>E 1</b>	<b><u>Dans le plan frontal/dorsal:</u> Balancés, voile frontal/dorsal.</b>	Départ : 1 <sup>ère</sup> ou 3 <sup>ème</sup> , 1 nœud dans chaque main, corde en U, à gauche. Effectuer 2 balancés frontaux à droite puis à gauche coordonnés à 2 temps liés à la 2 <sup>de</sup> dans le même sens que la corde ; mouvement en huit de la corde vers la droite : passage de la corde dans le dos coordonné à un ramassé vers la droite puis devant le corps coordonné à un temps lié vers la droite puis 2 balancés frontaux vers la droite puis vers la gauche. Retour dans la position initiale, corde à droite.	-Allongement des bras -Accompagnement de l'engin avec le corps -Décalage des bras durant le voile	-Respect du plan -Conservation de la forme en U -Contrôle de l'énergie de la corde -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude et continuité du mouvement
		<b>E 3</b>	<b><u>Dans le plan sagittal :</u> Circumduction vers l'arrière et échappé dans le dos de la corde.</b>	Départ : dégagé de la jambe gauche en 4 <sup>ème</sup> devant, 1 nœud dans chaque main, corde en U à droite. Effectuer 1 balancé sagittal à droite (AR) sur temps lié/ramassé puis une circumduction vers l'arrière en passant le bras gauche derrière le dos. Echappé le nœud de la main gauche dans le dos. Rattraper la corde devant soi, balancé à droite. Le tout coordonné à la flexion et l'extension des jambes.	-Allongement et fixation du bras à l'oblique haute. -Rattrapé du nœud loin du corps bras allongé -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan -Contrôle de l'énergie de la corde -Éloignement de la corde par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement

			Retour dans la position de départ.	
E 4	<p><b><u>Dans le plan horizontal :</u></b>  <b>Faire planer la corde devant soi en tournant et échappé la corde devant soi, bras dans le dos.</b></p>	<p>Départ : 1<sup>ère</sup>, 1 nœud dans chaque main, corde à droite.  Faire planer à l'horizontale la corde devant soi en tournant vers la gauche, bras à la 2de.  Monter le bras droit à la verticale et placer le bras gauche dans le dos, la main gauche au niveau de la taille et échapper le nœud dans le dos lorsque la boucle arrive devant soi. Le nœud doit effectuer un demi cercle devant soi avant d'être rattrapé. Faire planer la corde à l'horizontale devant soi en tournant avant de l'arrêter.</p>	<p>-Synchroniser l'arrivée de la boucle devant soi lors de l'enroulement et l'échappé de la corde  -Rattrapé le nœud loin du corps  -Accompagnement de l'engin avec le corps</p>	<p>-Conservation de la forme en U  -Contrôle de l'énergie de la corde  -Mouvement continu  -Éloignement de la corde par rapport au corps au moment du rattrapé  -Contrôle de la réception</p>
E 5	<p><b><u>Dans le plan horizontal :</u></b>  <b>« Spirale » complète (mouvement en 8) en tournant.</b></p>	<p>Départ : 1<sup>ère</sup> ou 3<sup>ème</sup>, 1 nœud dans chaque main, corde à gauche.  Effectuer une circumduction horizontale au-dessus de la tête en tournant vers la droite. Les bras sont décalés dans la montée de la corde : le bras gauche passe d'abord au-dessus du bras droit. Passer par les bras à la 2de, corde derrière soi puis décaler à nouveau les bras, bras droit passant au-dessus du bras gauche en descendant la corde avant d'effectuer une circumduction horizontale devant soi (petite boucle).</p>	<p>-Allongement des bras  -Accompagnement de l'engin avec le corps</p>	<p>-Conservation de la forme en U  -Contrôle de l'énergie de la corde  -Éloignement de la corde par rapport au corps  -Amplitude et continuité du mouvement</p>

		<b>E 6</b>	<b>A partir d'un balancé frontal, échappé avec changement de main.</b>	<p>Départ : 1<sup>ère</sup> ou 3<sup>ème</sup>, bras à la 2<sup>de</sup>, 1 nœud dans chaque main, corde en U, à gauche.</p> <p>Effectuer 2 balancés frontaux à droite puis à gauche coordonnés à 2 temps liés à la 2<sup>de</sup> dans le même sens que la corde, échapper le nœud tenu par la main gauche vers la droite sur un ramassé. Transmettre le nœud tenu de la main droite à la main gauche quand l'autre nœud est en suspension à la hauteur de l'épaule. Rattraper le nœud de la main droite en enchaînant un balancé frontal vers la gauche coordonné à un temps lié, avant d'arrêter la corde.</p>	<p>-Allongement et fixation du bras - Changement de main et réception du nœud loin du corps, bras allongé -Accompagnement de l'engin avec le corps</p>	<p>-Respect du plan -Retour à la forme en U -Contrôle de l'énergie de la corde -Contrôle de la réception -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude et continuité du mouvement</p>
<b>Exploration des différents types de franchissements</b>	Corde pliée	<b>E 7</b>	<b>Corde pliée en 2, franchissement</b> vers l'avant en sautant.	<p>Départ : en 6<sup>ème</sup> sur ½ pointes, corde pliée en 2 tenue à 2 mains au-dessus de la tête.</p> <p>Flexion et impulsion pieds joints en coordonnant le franchissement de la corde vers l'avant en saut groupé. Amorti puis replacer la corde tendue devant soi sur ½ pointes jambes tendues.</p>	<p>-Coordination entre le corps et l'engin -Allongement des bras</p>	<p>-Conservation de la forme -La corde ne touche pas le sol -Amplitude et continuité du mouvement</p>
	Corde ouverte, un nœud dans chaque main	<b>E 9</b>	<b>Alternance</b> entre les sautillés en avant à <b>pieds joints et d'1 pied sur l'autre à partir des pagaies.</b>	<p>Départ : en 6<sup>ème</sup> sur ½ pointes, 1 nœud dans chaque main, rotations sagittales vers l'avant.</p> <p>Ouvrir la corde et effectuer 3 sautillés dans la corde vers l'avant pieds joints puis 3 sautillés d'un pied sur l'autre. Retour à la position initiale en rotations avant.</p>	<p>-Coordination entre le corps et l'engin -Allongement et fixation des bras</p>	<p>-Conservation de la forme -Contrôle de la vitesse -La corde ne touche pas le sol</p>

				<p>Départ : en 6<sup>ème</sup> sur ½ pointes, 1 nœud dans chaque main, rotations sagittales vers l'avant.</p> <p>Ouvrir la corde et effectuer 1 sautillés avant dans la corde, ½ tour vers la gauche en passant la corde à droite du corps effectuer un sautillé arrière, ½ tour vers la gauche en s'étirant vers le haut pour effectuer à nouveau un sautillé avant ; d'un pied sur l'autre.</p> <p>Retour à la position initiale.</p>	<p>-Coordination entre le corps et l'engin</p> <p>-Alternance entre le travail des poignets et des épaules</p> <p>-Allongement des bras</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Conservation de la forme</p> <p>-Contrôle de l'énergie de la corde</p> <p>-La corde ne touche pas le sol</p>
		<b>E 10</b>	<b>Alternance</b> entre un sautillé <b>en avant</b> et un sautillé <b>en arrière</b> avec ½ tour	<p>Départ : en 6<sup>ème</sup> sur ½ pointes, 1 nœud dans chaque main, rotations sagittales vers l'avant.</p> <p>Ouvrir la corde, effectuer 1 sautillé avant dans la corde d'un pied sur l'autre avec 2 pas sous la corde puis 3 sautillés avant rapides et à nouveau un sautillé avant avec 2 pas sous la corde.</p> <p>Retour à la position initiale en rotations sagittales avant.</p>	<p>-Coordination entre le corps et l'engin</p> <p>-Alternance entre le travail des poignets et des épaules</p> <p>-Allongement des bras</p>	<p>-Conservation de la forme</p> <p>-Contrôle de l'énergie et du rythme de la corde</p> <p>-La corde ne touche pas le sol</p>
		<b>E 11</b>	<b>Alternance entre les sautillés rapides et ceux avec ralentissement</b> de la corde.	<p>Départ : en 6<sup>ème</sup> sur ½ pointes, 1 nœud dans chaque main, rotations sagittales vers l'avant.</p> <p>Ouvrir la corde, effectuer 1 sautillé avant dans la corde puis 1 sautillé avant en croisant les bras devant soi et à nouveau un sautillé avant.</p> <p>Retour à la position initiale en rotations sagittales avant.</p>	<p>-Coordination entre le corps et l'engin</p>	<p>-Conservation de la forme</p> <p>-Contrôle de la vitesse</p> <p>-La corde ne touche pas le sol</p>
		<b>E 12</b>	<b>Sautillés en avant croisés/décroisés</b>			

		E 14	<p align="center"><b><u>Dans le plan sagittal</u></b> <b>Balancés, rotations avec ½ tour</b></p>	<p>Départ : dégagé de la jambe gauche en 4<sup>ème</sup> devant, 1 nœud dans chaque main, corde en U à droite.</p> <p>Effectuer des balancés sagittaux en changeant de côté à chaque fois, coordonné à des temps liés puis mise en rotations sagittales vers l'arrière sur ramassé avant en mettant les 2 nœuds dans la main droite. Avancer, bras tendu à l'horizontale devant soi, la corde frôle l'épaule. ½ tour vers la droite en passant le bras par le haut pour se retrouver en rotations sagittales vers l'avant en reculant.</p> <p>Seul ce sens est demandé.</p>	<p>-Allongement et fixation du bras devant soi -Accompagnement de l'engin avec le corps</p>	<p>-Respect du plan -Contrôle de la vitesse des rotations -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude et continuité du mouvement</p>
		E 16	<p align="center"><b><u>Dans le plan horizontal :</u></b> <b>Faire planer la corde en tournant, rotations au-dessus de la tête. Franchir en sautant la corde en rotations.</b></p>	<p>Départ : 1<sup>ère</sup>, 1 nœud dans chaque main, corde à droite.</p> <p>Faire planer à l'horizontale la corde devant soi en tournant vers la gauche, bras à la 2de.</p> <p>Mise en rotations vers l'intérieur au-dessus de la tête en mettant les 2 nœuds dans la main droite, bras tendu à verticale haute. ¼ de circumduction horizontale du bras droit vers l'intérieur en descendant la corde. Effectuer une rotation sous le corps en sautant par-dessus la corde (saut de chat) puis remonter la corde en rotations horizontales au-dessus de la tête.</p>	<p>-Allongement et fixation du bras à la verticale haute puis à la verticale basse -Coordination entre le corps et l'engin</p>	<p>-Respect du plan -Contrôle de la vitesse des rotations -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude et continuité du mouvement</p>

Exploration des différents modes de propulsions de la corde	Corde ouverte tendue	E 17	<b>Lancé 1 tour de la corde ouverte tendue, récupération avec « frappé »</b> de la corde en tournant.	Départ : en 6 <sup>ème</sup> , corde tendue au sol derrière soi tenue par la main droite. Lancer la corde tendue sur un relevé après 2 ou 3 pas vers l'avant, 1 tour pendant l'envol. Récupérer le nœud et enchaîner un temps lié à la 2de (jambe droite) avec ¼ de tour vers la droite en faisant glisser la corde. Réaliser une circumduction de la corde tendue en tournant et la frapper au sol devant soi coordonné à la flexion des jambes. Récupérer le nœud dans la main gauche, balancé sagittal à droite.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Allongement et fixation du bras à l'oblique haute</li> <li>-Rattrapé le nœud le plus haut possible</li> <li>-Accompagnement de l'engin avec le corps</li> <li>-Anticipation du bras par rapport à la corde</li> <li>-Accélération de la corde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Respect du plan</li> <li>-Conservation de la forme</li> <li>-Éloignement de la corde par rapport au corps</li> <li>-Contrôle de la réception</li> <li>-Amplitude et continuité du mouvement</li> </ul>
		E 18	<b>Lancé 1 tour de la corde ouverte tendue, récupération d'un nœud avec « glissé/échappé ».</b>	Départ : en 6 <sup>ème</sup> , corde tendue au sol derrière soi tenue par la main droite. Lancer la corde tendue sur un relevé après 2 ou 3 pas vers l'avant, 1 tour pendant l'envol. Récupérer le nœud et enchaîner un temps lié à la 2de (jambe droite) avec 1/2 de tour vers la droite en faisant glisser la corde pour réaliser un échappé devant soi. Récupérer le nœud dans la main gauche, rotations sagittales vers l'avant (pagaies).	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Allongement et fixation du bras à l'oblique haute</li> <li>-Rattrapé le nœud le plus haut possible</li> <li>-Accompagnement de l'engin avec le corps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Respect du plan</li> <li>-Conservation de la forme</li> <li>-Éloignement de la corde par rapport au corps</li> <li>-Contrôle de la réception</li> <li>-Amplitude et continuité du mouvement</li> </ul>

	Corde pliée en 2	<b>E 19</b>	<b>Lancé sagittal 1 tour</b> à partir de la corde pliée en 2 tenue par les noeuds, <b>récupération en rotations</b> sagittales vers l'avant	<p>Départ : en 6<sup>ème</sup>, corde pliée en 2 tenue en pronation dans la main droite par les nœuds ; la corde est posée au sol derrière soi.</p> <p>Lancer la corde dans le plan sagittal sur un relevé devant soi après 2 pas. 1 tour de corde pendant l'envol. Paumes de main vers le haut au moment de l'envol de la corde. Récupérer la corde, un nœud dans chaque main, rotations sagittales vers l'avant (pagaies).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Allongement des bras</li> <li>-Fixation des bras au moment du lancé devant soi</li> <li>-Rattrapé des nœuds le plus haut possible</li> <li>-Accompagnement de l'engin avec le corps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Respect du plan</li> <li>-Conservation de la forme</li> <li>-Éloignement de la corde par rapport au corps</li> <li>-Contrôle de la réception</li> <li>-Amplitude et continuité du mouvement</li> </ul>
	Corde ouverte, tenue à 2 mains	<b>E 20</b>	<b>Petit lancé ½ tour à partir d'un sautillé arrière, récupération par le milieu de la corde</b> en enchaînant des rotations vers l'avant.	<p>Départ : en 6<sup>ème</sup> sur ½ pointes, sautillés arrière dans la corde.</p> <p>Lancer à la fin du franchissement devant soi par les 2 mains. ½ tour pendant l'envol. Récupérer le milieu de la corde avec les 2 mains (largeur épaules) et enchaîner des rotations sagittales vers l'avant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Accompagnement de l'engin avec le corps</li> <li>-Allongement des bras</li> <li>-Fixation des bras et des poignets au moment du lancé devant soi</li> <li>-Rattrapé la corde le plus haut possible</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Respect du plan</li> <li>-Conservation de la forme</li> <li>-Éloignement de la corde par rapport au corps</li> <li>-Contrôle de la réception</li> <li>-Amplitude et continuité du mouvement</li> </ul>

REPertoire COUPE FORMATION CORDE

NIVEAU 4

<i>Objectifs d'acquisition</i>	<i>Variables d'acquisition</i>		<i>Niveau 4</i>	<i>Descriptions</i>	<i>Principales consignes</i>	<i>Principaux critères de réussite</i>
<p><b>Exploration du poids et de la dimension de la corde</b></p>	<p>La forme en U. La corde ouverte, tendue.  Balancés, circumductions, voiles, enroulements, échappés.</p>	<p><b>E 1</b></p>	<p><b><u>Dans le plan frontal/dorsal:</u></b> <b>Balancés, voile</b> avec 1/2tour.</p>	<p>Départ en 1<sup>ère</sup>, un nœud dans chaque main, bras à la 2de , corde en U dans le plan frontal.  Elan vers la droite en montant la corde sur un temps lié/ramassé vers la droite puis effectuer un ½ tour vers la droite. Passage de la corde dans le plan dorsal (voile), revenir dans le plan frontal, balancé avec un temps lié vers la gauche. Freiner la corde pour revenir dans la position initiale.</p>	<p>-Allongement des bras -Accompagnement de l'engin avec le corps -Changer de direction quand la corde passe par la verticale haute.</p>	<p>-Respect du plan -Conservation de la forme en U -Contrôle de l'énergie de la corde -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude et continuité du mouvement</p>
		<p><b>E 3</b></p>	<p><b><u>Dans le plan frontal/sagittal :</u></b> <b>Manivelle avec ¼ de tour.</b></p>	<p>Départ en 1<sup>ère</sup>, un nœud dans chaque main, bras à la 2de , corde en U dans le plan frontal.  Elan de la corde vers la gauche, Début d'« enroulement » de la corde sur le bras droit, lâcher le nœud gauche (flexion des jambes) et effectuer une</p>	<p>-Allongement et fixation du bras à l'oblique haute. -Accompagnement de l'engin avec le corps -Rattrapé du nœud loin du corps à l'oblique haute,</p>	<p>-Respect du plan -Contrôle de l'énergie de la corde -Éloignement de la corde par rapport au corps -Contrôle de la réception</p>

				« manivelle » à la verticale haute en effectuant un ¼ de tour vers la droite (extension des jambes). Rattraper le nœud afin d'enchaîner des pagaies vers l'avant dans le plan sagittal.	quand la « boucle » est en haut	-Amplitude et continuité du mouvement
		<b>E3-1</b>	<b><u>Dans le plan horizontal :</u></b> <b>Maniement avec la corde ouverte tendue : enroulement/déroulement vers l'intérieur.</b>	Départ en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, corde tendue posée au sol derrière soi un nœud dans la main droite.  Un grand pas, soulever la corde en l'entraînant dans le plan horizontal vers l'intérieur. Enroulement de la partie la plus éloignée de la corde autour des cuisses. Monter le bras droit à la verticale et effectuer le déroulement dans le même sens par le haut. Echappé du nœud gauche devant soi. Rattrapé après une boucle et amener la corde derrière le corps, un nœud dans chaque main.	-Allongement et fixation du bras devant soi pour l'enroulement puis à la verticale haute pour le déroulement  -Accompagnement de l'engin avec le corps  -Rattrapé du nœud loin du corps	-Respect du plan  -Contrôle de l'énergie de la corde  -Éloignement de la corde par rapport au corps  -Contrôle de la réception  -Amplitude et continuité du mouvement
		<b>E 4</b>	<b><u>Dans le plan horizontal :</u></b> <b>Manivelle vers l'intérieur.</b>	Départ en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, un nœud dans chaque main, corde en U à droite.  Elan de la corde vers la gauche, passage du bras gauche dans le dos et bras	-Allongement et fixation du bras à l'oblique haute.	-Respect du plan  -Contrôle de l'énergie de la corde

				<p>droit au-dessus de la tête. Début d'« enroulement » de la corde autour de la taille vers l'intérieur, lâcher le nœud gauche (flexion des jambes) et réaliser une « manivelle » horizontale (extension des jambes) : 1 boucle en bas, 2 boucles en haut, 1 boucle en bas. Rattraper, amener la corde derrière le corps, un nœud dans chaque main.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Rattrapé du nœud loin du corps</p>	<p>-Éloignement de la corde par rapport au corps</p> <p>-Contrôle de la réception</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p>
		E 5	<p><b><u>Dans le plan horizontal :</u></b></p> <p><b>Circumduction vers l'intérieur avec passages à travers des 2 jambes alternativement en 4<sup>ème</sup> devant.</b></p>	<p>Départ en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, un nœud dans chaque main, corde en U à droite.</p> <p>Circumduction (bras décalés) vers l'intérieur au-dessus de la tête, engager la jambe gauche en 4<sup>ème</sup> devant en passant à travers la corde puis la jambe droite de la même manière, bras gauche en haut, bras droit fixé en bas. Remonter les 2 bras à la verticale haute en resserrant les nœuds pour réaliser des rotations horizontales.</p>	<p>-Allongement des bras</p> <p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Conservation de la forme en U</p> <p>-Contrôle de l'énergie de la corde</p> <p>-Éloignement de la corde par rapport au corps</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p>
		E 6	<p><b><u>Dans le plan sagittal :</u></b></p> <p><b>Echappé à partir de corde ouverte tendue.</b></p>	<p>Départ en 6<sup>ème</sup> sur ½ pointes, corde ouverte tendue posée au sol devant soi, nœud dans la main droite.</p>	<p>-Allongement et fixation du bras devant soi</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Contrôle de l'énergie de la corde</p>

				Flexion/extension des jambes accompagnant l'action de soulèvement de la corde qui réalise une boucle. Rattrapé le nœud main gauche et enchaîner des pagaies sagittales vers l'avant.	-Accompagnement de l'engin avec le corps  -Rattrapé du nœud loin du corps	-Contrôle de la réception  -Éloignement de la corde par rapport au corps  -Amplitude et continuité du mouvement
<b>Exploration des différents types de franchissements</b>	Corde pliée	<b>E 7</b>	<b>Franchissement de la corde pliée en 2 vers l'arrière.</b>	Départ en 6ème sur ½ pointes, corde pliée en 2 tenue à 2 mains au-dessus devant soi.  Flexion et impulsion pieds joints en coordonnant le franchissement de la corde vers l'arrière en saut groupé. Amorti puis replacer la corde tendue devant soi sur ½ pointes jambes tendues.	-Coordination entre le corps et l'engin  -Bras tendus  -Mobilisation de l'articulation de l'épaule (circumduction arrière)  -Sauter le plus haut possible et verticalement	-Conservation de la forme du corps et de l'engin  -Éloignement de la corde par rapport au corps  -Amplitude et continuité du mouvement  -Stabilité de la réception
	Corde ouverte : un nœud dans chaque main	<b>E 8</b>	<b>Série de sautillés avec double vers l'avant.</b>	Départ en 5ème sur ½ pointes, un nœud dans chaque main. Pagaies vers l'avant.  Réaliser, en ouvrant la corde, une série de franchissements en sautillés vers l'avant : 2 simples (1 pied sur l'autre), une assemblée 6ème, un	-Coordination entre le corps et l'engin  -Allongement et fixation des bras  -Mobilisation de l'articulation des poignets	-Conservation de la forme en U de la corde  -Contrôle de la vitesse  -La corde ne touche pas le sol

				double tour en groupant les jambes.  Revenir en pagaies vers l'avant sur ½ pointes.		-Amplitude et continuité du mouvement
		<b>E 9</b>	<b>Alternance entre les sautillés en avant à pieds joints, ½ tour et d'1 pied sur l'autre vers l'arrière (départ pagaies).</b>	Départ en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, un nœud dans chaque main. Pagaies vers l'avant.  Réaliser, en ouvrant la corde, une série de franchissements en sautillés : 3 pieds joints vers l'avant jambes tendues, ½ tour, 3 d'un pied sur l'autre vers l'arrière. Revenir en pagaies vers l'arrière sur ½ pointes.	-Coordination entre le corps et l'engin  -Allongement et fixation des bras  -Mobilisation de l'articulation des poignets	-Conservation de la forme en U de la corde  -Contrôle de la vitesse  -La corde ne touche pas le sol  -Amplitude et continuité du mouvement
		<b>E 10</b>	<b>3 Sauts de « basque » en tournant</b>	Départ en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, un nœud dans chaque main. Pagaies vers l'avant.  Réaliser, en ouvrant la corde, une série de 3 franchissements en sautillés vers l'arrière en tournant. Appel pied droit devant soi, saut de chat en tournant vers la droite avec franchissement arrière... Revenir en pagaies vers l'avant sur ½ pointes.	-Coordination entre le corps et l'engin  -Allongement et fixation des bras  -Mobilisation de l'articulation des poignets  -Trajectoire rectiligne	-Conservation de la forme en U de la corde  -Contrôle de la vitesse  -La corde ne touche pas le sol  -Amplitude, régularité et continuité du mouvement

		<b>E 11</b>	<b>Pas chassé dans la corde suivie de 3 sautillés rapides vers l'avant</b>	<p>Départ en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, un nœud dans chaque main. Pagaies vers l'avant.</p> <p>Réaliser, en ouvrant la corde, une série de franchissements vers l'avant : un pas chassé vers l'avant, 1 pas, 3 sautillés d'un pied sur l'autre. Revenir en pagaies vers l'avant sur ½ pointes.</p>	<p>-Coordination entre le corps et l'engin</p> <p>-Allongement des bras</p> <p>-Alternance entre la mobilisation de l'articulation des épaules (pas chassé) et celles des poignets avec fixation des bras (1 pied sur l'autre)</p>	<p>-Conservation de la forme en U de la corde</p> <p>-Contrôle de la vitesse</p> <p>-La corde ne touche pas le sol</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p>
		<b>E 12</b>	<b>Sautillés en croisés/décroisés arrière</b>	<p>Départ en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, un nœud dans chaque main. Pagaies vers l'arrière.</p> <p>Réaliser, en ouvrant la corde, une série de franchissements vers l'arrière : 3 sautillés d'un pied sur l'autre, normal, croisé, décroisé. Revenir en pagaies vers l'arrière sur ½ pointes.</p>	<p>-Coordination entre le corps et l'engin</p> <p>-Allongement des bras</p> <p>-Mobilisation de l'articulation des poignets</p>	<p>-Conservation de la forme en U de la corde</p> <p>-Contrôle de la vitesse</p> <p>-La corde ne touche pas le sol</p> <p>-Amplitude, régularité et continuité du mouvement</p>
<b>Exploration des différents types de rotations</b>	<p>Rotations dans différents plans, sens :</p> <p>-corde pliée en 2</p> <p>- corde ouverte tendue</p>	<b>E 13</b>	<b>Rotations sagittales avec changement de main dans le dos, avec ½ tour du corps.</b>	<p>Départ en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, les 2 nœuds dans la main droite. Rotations sagittales vers l'avant.</p> <p>Effectuer un ½ tour vers la gauche en changeant de main</p>	<p>-Coordination entre le corps et l'engin</p> <p>-Allongement des bras pendant les rotations</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Contrôle de la vitesse</p>

				la corde dans le dos : de la main droite à la main gauche.  Se retrouver en rotations sagittales main gauche vers l'arrière en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes.	-Le corps reste allongé et vertical  -Le changement de main se fait près du corps	-Régularité et continuité du mouvement  -La corde ne touche pas le sol
		<b>E 14</b>	<b><u>Dans le plan sagittal</u></b>  <b>Rotations avec changement d'axe et de sens, avec ½ tour.</b>	Départ en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, les 2 nœuds dans la main droite. Rotations sagittales vers l'avant.  Début d'« enroulement » de la corde autour du bras droit plié (main au niveau de l'aisselle) Laisser la boucle terminer sa rotation. Effectuer un 1/2tour vers la gauche et dérouler la corde. Revenir en rotations sagittales, vers l'arrière, position initiale du corps.	-Coordination entre le corps et l'engin  -Légère oscillation du coude fléchi pour entrainer la corde vers l'arrière pendant le ½ tour	-Respect du plan  -Contrôle de la vitesse  -Régularité et continuité du mouvement
		<b>E 16</b>	<b><u>Dans le plan horizontal :</u></b>  <b>Passage des rotations vers l'intérieur, corde pliée puis ouverte tendue, avec changement de niveaux et franchissement en avant en saut de chat</b>	Départ en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, les 2 nœuds dans la main droite. Rotations horizontales vers l'intérieur.  Lâcher un nœud en mobilisant l'articulation de l'épaule pour entrainer la corde à se déplier à 180°, entretenir les rotations de la corde ouverte tendue au-dessus de la tête par une	-Allongement du bras  -Coordination entre le corps et l'engin  -Oscillation du bras tendu pour entretenir les rotations de la corde ouverte tendue  -Fixation du bras, corps vertical	-Respect du plan  -Contrôle de l'énergie et de la vitesse  -Amplitude et continuité du mouvement

				légère oscillation du bras tendu. Descendre la corde au niveau des jambes et franchir en avant la corde (toujours en rotation) en saut de chat. Remonter la corde en rotations au-dessus de la tête, 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes.	pendant le franchissement	
		<b>E16-1</b>	<b><u>Dans le plan sagittal :</u></b> <b>Rotations vers l'avant de la corde ouverte tenue par le milieu (moulinets)</b>	Départ en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, corde ouverte tenue à 2 mains par le milieu (largeur épaules).  Elan vers l'avant (des nœuds) et mise en rotation vers l'avant en entraînant un côté après l'autre (droite-gauche) pour obtenir un décalage. Le bras droit passe par-dessus le bras gauche en entraînant la corde. Freiner la corde en balancé.	-Allongement et fixation des bras  -Mobilisation de l'articulation des poignets  -Technique proche des moulinets sagittaux aux massues	-Respect du plan  -Contrôle de l'énergie et de la vitesse  -Éloignement de la corde par rapport au corps  -Amplitude, régularité et continuité du mouvement
<b>Exploration des différents modes de propulsion de la corde</b>	Corde ouverte tendue	<b>E 17</b>	<b>Lancé 1 tour de la corde ouverte tendue, récupération avec « frappé » sans tourner.</b>	Départ : en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, corde ouverte tendue posée au sol derrière soi, tenue par la main droite. Lancer la corde tendue sur un temps levé retiré après 2 ou 3 pas d'élan vers l'avant, 1 tour pendant l'envol. Récupérer le nœud et réaliser une circumduction de la corde tendue vers l'avant accompagné d'un grand pas	Accompagnement de l'engin avec le corps, coordination  -Allongement et fixation des 2 bras à l'oblique haute  -Rattrapé du nœud le plus haut possible	-Respect du plan  -Conservation de la forme  -Éloignement de la corde par rapport au corps  -Contrôle de la réception

				vers l'arrière. Frapper a cordeau sol devant soi sur un flexion des jambes. Récupérer le 2 <sup>ème</sup> nœud dans la main gauche avec l'extension des jambes et enchaîner avec des pagaies sagittales vers l'avant.	-Anticipation du bras par rapport à la corde  -Accélération de la corde au moment de l'envol  -Allongement et verticalité du corps	-Amplitude et continuité du mouvement
	Corde pliée en 2	<b>E 19</b>	<b>Lancé sagittal à partir des rotations sagittales</b> (vers l'avant ou vers l'arrière), <b>récupération en passage à travers en sautillé vers l'avant.</b>	Départ en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, 2 nœuds dans la main droite. Rotations sagittales vers l'arrière (ou vers l'avant). Un grand pas droit vers l'avant en effectuant une rotation de la corde du coté gauche du corps suivi d'une flexion des jambes en 6 <sup>ème</sup> et du bras droit en effectuant une rotation du coté droit du corps. Extension des jambes sur ½ pointes en lançant la corde. 1 ou 2 tours en l'air. Rattraper les 2 nœuds de la corde simultanément (1 nœud dans chaque main) et franchir la corde en sautillé. Revenir en pagaies vers l'avant en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes.	Accompagnement de l'engin avec le corps, coordination  -Allongement et fixation des 2 bras à l'oblique haute  -Rattrapé des nœuds le plus haut possible  -Allongement et verticalité du corps	-Respect du plan  -Conservation de la forme  -Éloignement de la corde par rapport au corps  -Contrôle de la réception  -Amplitude et continuité du mouvement
	Corde ouverte, tenue à 2 mains	<b>E 20</b>	<b>Lancé à partir d'un sautillé arrière.</b>	Départ en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, un nœud dans chaque main, corde en U devant le corps.	Accompagnement de l'engin avec le corps, coordination	-Respect du plan  -Conservation de la forme

				<p>Elan vers l'avant. Réaliser 3 sautillés vers l'arrière d'un pied sur l'autre. Lancer la corde immédiatement après le 3<sup>ème</sup> franchissement, devant soi. 1 tour en l'air. Rattraper les 2 nœuds de la corde simultanément (1 nœud dans chaque main) et enchaîner des pagaies vers l'avant en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Allongement et fixation des 2 bras à l'oblique haute</li> <li>-Rattrapé des nœuds le plus haut possible</li> <li>-Allongement et verticalité du corps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Éloignement de la corde par rapport au corps</li> <li>-Contrôle de la réception</li> <li>-Amplitude et continuité du mouvement</li> </ul>
--	--	--	--	--	--	---

**REPERTOIRE COUPE FORMATION CORDE**

**NIVEAU 5**

<i>Objectifs d'acquisition</i>	<i>Variables d'acquisition</i>		<i>Niveau 5</i>	<i>Descriptions</i>	<i>Principales consignes</i>	<i>Principaux critères de réussite</i>
<b>Exploration du poids et de la dimension de la corde</b>	<p>La forme en U.</p> <p>La corde ouverte, tendue.</p> <p>Balancés, circumductions, voiles, enroulements, échappés.</p>	<b>E 1</b>	<p><b><u>Dans le plan frontal/dorsal:</u></b></p> <p><b>Balancés, voile</b> avec tour complet.</p>	<p>Départ en 1<sup>ère</sup>, un nœud dans chaque main, bras à la 2<sup>de</sup>, corde en U dans le plan frontal.</p> <p>Elan vers la droite en montant la corde sur un temps lié/ramassé vers la droite puis effectuer un ½ tour vers la droite. Passage de la corde dans le plan dorsal (voile), revenir dans le plan frontal en effectuant un autre ½ tour vers la droite, balancé avec un temps lié vers la droite. Freiner la corde pour revenir dans la position initiale.</p>	<p>-Allongement des bras</p> <p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Changer de direction quand la corde passe par la verticale haute</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Conservation de la forme en U</p> <p>-Contrôle de l'énergie de la corde</p> <p>-Éloignement de la corde par rapport au corps</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p>
		<b>E 3</b>	<p><b><u>Dans le plan sagittal :</u></b></p> <p><b>Manivelle avec ½ tour.</b></p>	<p>Départ en 1<sup>ère</sup>, un nœud dans chaque main, corde en U dans le plan frontal du coté droit.</p>	<p>-Allongement et fixation du bras à l'oblique haute</p>	<p>-Respect du plan</p>

				<p>Elan de la corde vers l'arrière. Passage du bras gauche dans le dos. Début d'« enroulement » de la corde sur le bras droit, lâcher le nœud gauche (flexion des jambes) et effectuer une « manivelle » à la verticale haute en effectuant un 1/2 de tour vers la droite (extension des jambes). Rattraper le nœud afin d'enchaîner des pagaies vers l'avant dans le plan sagittal.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Rattrapé du nœud loin du corps à l'oblique haute, quand la « boucle » est en haut</p>	<p>-Contrôle de l'énergie de la corde</p> <p>-Éloignement de la corde par rapport au corps</p> <p>-Contrôle de la réception</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p>
		E3-1	<p><b><u>Dans le plan horizontal :</u></b></p> <p><b>Maniement avec la corde ouverte tendue : enroulement/déroulement vers l'extérieur.</b></p>	<p>Départ en 5<sup>ème</sup> sur 1/2 pointes, corde tendue posée au sol derrière soi du côté gauche, nœud dans la main droite.</p> <p>Un grand pas, soulever la corde en l'entraînant dans le plan horizontal vers l'extérieur. Enroulement de la partie la plus éloignée de la corde autour des cuisses par l'arrière. Monter le bras droit à la verticale et effectuer le déroulement dans le même sens par le haut. Echappé du nœud gauche devant soi. Rattrapé après une boucle et faire planer la corde en U devant soi en tournant avant de la freiner en balancé.</p>	<p>-Allongement et fixation du bras à la 2de pour l'enroulement puis à la verticale haute pour le déroulement</p> <p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Rattrapé du nœud loin du corps</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Contrôle de l'énergie de la corde</p> <p>-Éloignement de la corde par rapport au corps</p> <p>-Contrôle de la réception</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p>

		<b>E 4</b>	<p><b><u>Dans le plan horizontal :</u></b></p> <p><b>Echappé dans le dos. Manivelle vers l'extérieur</b></p>	<p>Départ en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, un nœud dans chaque main, corde en U à gauche.</p> <p>Elan de la corde vers la droite, passage du bras gauche devant soi et bras gauche au-dessus de la tête. Début d'« enroulement » de la corde autour de la taille vers l'extérieur, lâcher le nœud gauche (flexion des jambes) et réaliser une « manivelle » horizontale (extension des jambes) : 1 boucle en bas, 2 boucles en haut, 1 boucle en bas. Rattraper, faire planer la corde devant soi, un nœud dans chaque main, avant de la freiner..</p>	<p>-Allongement et fixation du bras à l'oblique haute</p> <p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Rattrapé du nœud loin du corps</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Contrôle de l'énergie de la corde</p> <p>-Éloignement de la corde par rapport au corps</p> <p>-Contrôle de la réception</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p>
		<b>E 5</b>	<p><b><u>Dans le plan horizontal :</u></b></p> <p><b>Circumduction vers l'intérieur avec passages à travers des 2 jambes alternativement en 4<sup>ème</sup> devant puis en attitude arrière.</b></p>	<p>Départ en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, un nœud dans chaque main, corde en U à droite.</p> <p>Circumduction (bras décalés) vers l'intérieur au-dessus de la tête, engager la jambe droite en 4<sup>ème</sup> devant en passant à travers la corde puis la jambe gauche en attitude arrière en tournant, bras gauche en haut, bras</p>	<p>-Allongement des bras</p> <p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Conservation de la forme en U</p> <p>-Contrôle de l'énergie de la corde</p> <p>-Éloignement de la corde par rapport au corps</p>

				droit fixé en bas. Freiner la corde en balancé à gauche.		-Amplitude et continuité du mouvement
		<b>E 6</b>	<b><u>Dans le plan sagittal :</u></b> <b>Echappé à partir des rotations arrière, corde tenue à une main.</b>	Départ en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, rotations sagittales arrière de la corde. Les 2 nœuds sont dans la main droite.  Echapper un seul nœud devant soi. Rattraper le nœud avec la main gauche à son retour (boucle) en coordonnant un pas en arrière. Enchaîner des pagaies vers l'avant.	-Allongement des bras  -Accompagnement de l'engin avec le corps  -Rattrapé du nœud loin du corps  - L'échappé se déclenche lorsque la boucle est devant soi.	-Respect du plan  -Contrôle de l'énergie de la corde  -Éloignement de la corde par rapport au corps  -Contrôle de la réception  -Amplitude et continuité du mouvement
<b>Exploration des différents types de franchissements</b>	Corde pliée	<b>E 7</b>	<b>Franchissement de la corde pliée en 2 vers l'arrière en tournant.</b>	Départ en 6 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, corde pliée en 2 tenue à 2 mains au-dessus devant soi.  Flexion et impulsion pieds joints en coordonnant le franchissement de la corde vers l'arrière en saut groupé en tournant (1/2 tour). Amorti puis replacer la corde tendue devant soi sur ½ pointes jambes tendues. Peut se faire vers l'avant.	-Coordination entre le corps et l'engin  -Bras tendus  -Mobilisation de l'articulation de l'épaule (circumduction arrière)  -Sauter le plus haut possible et verticalement	-Conservation de la forme du corps et de l'engin  -Éloignement de la corde par rapport au corps  -Amplitude et continuité du mouvement  -Stabilité de la réception

Corde ouverte : un nœud dans chaque main	<b>E 8</b>	<b>Série de sautillés avec double croisé vers l'avant.</b>	<p>Départ en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, un nœud dans chaque main. Pagaies vers l'avant.</p> <p>Réaliser, en ouvrant la corde, une série de franchissements en sautillés vers l'avant : 2 simples (1 pied sur l'autre), une assemblée 6<sup>ème</sup>, un double tour en groupant les jambes avec un des 2 passages en croisé. Revenir en pagaies vers l'avant sur ½ pointes.</p>	<p>-Coordination entre le corps et l'engin</p> <p>-Allongement et fixation des bras</p> <p>-Mobilisation de l'articulation des poignets</p>	<p>-Conservation de la forme en U de la corde</p> <p>-Contrôle de la vitesse</p> <p>-La corde ne touche pas le sol</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p>
	<b>E 9</b>	<b>Alternance de sautillés jambes tendues et jambes groupées, avec ½ tour à chaque fois (départ pagaies).</b>	<p>Départ en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, un nœud dans chaque main. Pagaies vers l'avant.</p> <p>Réaliser, en ouvrant la corde, une série de franchissements en sautillés : + pieds joints jambes tendues vers l'avant, ½ tour, + pieds joints jambes groupées vers l'arrière, ½ tour, + pieds joints jambes tendues vers l'avant Revenir en pagaies vers l'avant sur ½ pointes.</p>	<p>-Coordination entre le corps et l'engin</p> <p>-Allongement et fixation des bras</p> <p>-Mobilisation de l'articulation des poignets</p>	<p>-Conservation de la forme en U de la corde</p> <p>-Contrôle de la vitesse</p> <p>-La corde ne touche pas le sol</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p>
	<b>E11</b>	<b>Alternance de pas chassés dans la corde, ½ tour, 3 sautillés rapides vers l'arrière</b>	<p>Départ en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, un nœud dans chaque main. Pagaies vers l'avant.</p> <p>Réaliser, en ouvrant la corde, une série de franchissements : un pas chassé droit puis un</p>	<p>-Coordination entre le corps et l'engin</p> <p>-Allongement des bras</p> <p>-Alternance entre la mobilisation de</p>	<p>-Conservation de la forme en U de la corde</p> <p>-Contrôle de la vitesse</p>

				pas chassé gauche vers l'avant, ½ tour, 3 sautillés d'un pied sur l'autre vers l'arrière. Revenir en pagaies vers l'arrière sur ½ pointes.	l'articulation des épaules (pas chassés) et celles des poignets avec fixation des bras (1 pied sur l'autre)	-La corde ne touche pas le sol  -Amplitude et continuité du mouvement
<b>Exploration des différents types de rotations</b>	Rotations dans différents plans, sens : -corde pliée en 2  - corde ouverte tendue	<b>E 13</b>	<b><u>Dans le plan frontal</u></b>  <b>Rotations avec changement d'axe, autour du cou.</b>	Départ en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, les 2 nœuds dans la main droite. Rotations frontales vers l'extérieur.  Début d'« enroulement » de la corde sur l'arrière du cou (tête en avant) en pliant le coude droit. Laisser la boucle terminer sa rotation. Mettre la tête en arrière suivi d'un cambré dorsal afin de dérouler la corde et de revenir en rotations frontales, position initiale.	-Coordination entre le corps et l'engin  -Le cambré aide à enclencher la remontée de la corde.	-Respect du plan  -Contrôle de la vitesse  -Régularité et continuité du mouvement
		<b>E 14</b>	<b><u>Dans le plan sagittal</u></b>  <b>Rotations avec changement d'axe, autour du pied.</b>	Départ en 3 <sup>ème</sup> pied plat, les 2 nœuds dans la main droite. Rotations sagittales vers l'arrière.  Monter la jambe droite en 4 <sup>ème</sup> devant avec le pied en flexe. Début d'« enroulement » de la corde (milieu de la corde pliée) sur le pied en flexe , lâcher la prise manuelle. La corde pliée	-Coordination entre le corps et l'engin  -Maintien de l'en-dehors de la jambe libre donc du pied en flexe  -Maintien du corps allongé et vertical pendant tout l'exercice	-Respect du plan  -Contrôle de la vitesse  -Régularité et continuité du mouvement

				<p>en 2 effectue une rotation complète autour du pied.</p> <p>Récupérer les nœuds dans la main droite (en haut) puis la boucle dans la main gauche (en bas) en fermant la jambe en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes. Tirer la corde pliée en 2 tenue à 2 mains.</p>		
		E 16	<p><b><u>Dans le plan horizontal :</u></b></p> <p><b>Passage des rotations vers l'extérieur, corde pliée puis ouverte tendue, avec changement de niveaux et franchissement en arrière en saut de chat</b></p>	<p>Départ en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, les 2 nœuds dans la main droite. Rotations horizontales vers l'extérieur.</p> <p>Lâcher un nœud en mobilisant l'articulation de l'épaule pour entrainer la corde à se déplier à 180°, entretenir les rotations de la corde ouverte tendue au-dessus de la tête par une légère oscillation du bras tendu. Descendre la corde au niveau des jambes et franchir en arrière la corde (toujours en rotation) en saut de chat. Remonter la corde en rotations au-dessus de la tête, 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes.</p>	<p>-Allongement du bras</p> <p>-Coordination entre le corps et l'engin</p> <p>-Oscillation du bras tendu pour entretenir les rotations de la corde ouverte tendue</p> <p>-Fixation du bras, corps vertical pendant le franchissement</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Contrôle de l'énergie et de la vitesse</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p>
		E16-1	<p><b><u>Dans le plan sagittal/frontal-dorsal :</u></b></p>	<p>Départ en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, corde ouverte tenue à 2 mains</p>	<p>-Allongement et fixation des bras</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Contrôle de l'énergie et de la vitesse</p>

			<p><b>Rotations vers l'avant puis de part et d'autre de la tête de la corde ouverte tenue par le milieu (moulinets) avec un ¼ de tour</b></p>	<p>par le milieu (largeur épaules).</p> <p>Elan vers l'avant (des nœuds) et mise en rotation vers l'avant en entraînant un côté après l'autre (droite-gauche) pour obtenir un décalage. Le bras droit passe par-dessus le bras gauche en entraînant la corde.</p> <p>Réaliser un ¼ de tour vers la droite en montant les bras à la verticale haute afin de réaliser des rotations de part et d'autres de la tête dans le plan frontal-dorsal. Freiner la corde en balancé.</p>	<p>-Mobilisation de l'articulation des poignets</p> <p>-Technique proche des moulinets aux massues</p>	<p>-Éloignement de la corde par rapport au corps</p> <p>-Amplitude, régularité et continuité du mouvement</p>
<p><b>Exploration des différents modes de propulsion de la corde</b></p>	<p>Corde ouverte tendue</p>	<p><b>E 17</b></p>	<p><b>Lancé 1 tour de la corde ouverte tendue à partir des moulinets (corde tenue par le milieu) vers l'avant.</b></p>	<p>Départ en 6<sup>ème</sup> sur ½ pointes, corde tenue par le milieu à 2 mains. « Moulinets » de corde, dans le plan sagittal devant soi vers l'avant. Le bras droit passe par-dessus le bras gauche. Flexion des jambes coordonnée à la flexion du bras droit sui vie de l'extension des jambes coordonnée à l'extension et la fixation du bras pour exécuter le lancé corde ouverte tendue.</p> <p>Après un tour de corde en l'air, rattraper un nœud et</p>	<p>-Mobilisation de l'articulation des poignets</p> <p>-Technique proche des moulinets aux massues</p> <p>Accompagnement de l'engin avec le corps, coordination</p> <p>-Allongement et fixation des 2 bras à l'oblique haute</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Contrôle de l'énergie et de la vitesse</p> <p>-Éloignement de la corde par rapport au corps</p> <p>-Contrôle de la réception</p>

				<p>enchainer une circumduction vers l'avant afin de « frapper » la corde tendue au sol devant soi.</p> <p>Rattraper le 2<sup>ème</sup> nœud et enchaîner des pagaies vers l'avant en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes.</p>	<p>-Rattraper le nœud le plus haut possible</p> <p>-Allongement et verticalité du corps</p>	<p>-Amplitude, régularité et continuité du mouvement</p> <p>-La corde reste tendue pendant l'envol</p>
Corde pliée en 2	<b>E 19</b>	<b>Lancé sagittal à partir des rotations sagittales</b> coordonné à un pas chassé, temps levé.	<p>Départ en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, corde pliée en 2 tenue à 2 mains à gauche, 2 nœuds dans la main droite en bas, boucle dans la main gauche en haut. Enclencher 3 rotations sagittales vers l'arrière : à droite, à gauche en croisé puis à droite avec flexion du bras en coordonnant un pas chassé droit vers l'avant, un pas gauche pour prendre appel pour le saut. Lancer sur un temps levé retiré appel gauche. Rattraper les 2 nœuds de la corde simultanément (1 nœud dans chaque main) et enchaîner des pagaies vers l'avant en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes.</p>	<p>Accompagnement de l'engin avec le corps, coordination</p> <p>-Allongement et fixation des 2 bras à l'oblique haute</p> <p>-Rattrapé des nœuds le plus haut possible</p> <p>-Allongement et verticalité du corps</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Conservation de la forme</p> <p>-Éloignement de la corde par rapport au corps</p> <p>-Contrôle de la réception</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p>	
Corde ouverte, tenue à 2 mains	<b>E 20</b>	<b>Lancé à partir d'un sautillé arrière, récupération boucle sous le genou au sol.</b>	<p>Départ en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, un nœud dans chaque main, corde en U devant le corps.</p> <p>Elan vers l'avant. Réaliser 3 sautillés vers l'arrière d'un pied sur l'autre. Lancer la</p>	<p>Accompagnement de l'engin avec le corps, coordination</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Conservation de la forme</p>	

				<p>corde immédiatement après le 3<sup>ème</sup> franchissement, devant soi. 1 tour en l'air. Descendre au sol sur le genou gauche pendant l'envol de la corde. Rattraper les 2 nœuds de la corde simultanément (1 nœud dans chaque main) en coinçant la boucle sous le genou droit. Tirer la corde.</p>	<p>-Allongement et fixation des 2 bras à l'oblique haute</p> <p>-Rattrapé des nœuds le plus haut possible</p> <p>-Allongement et verticalité du corps</p>	<p>-Éloignement de la corde par rapport au corps</p> <p>-Contrôle de la réception</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p>
--	--	--	--	---	---	--