

DES CORDES POUR UN SPECTACLE CREATIF

La vidéo servant d'exemple a été tournée en Asie avec des élèves de 6-7ans !

Toutes les combinaisons exécutées pour cette présentation utilisent des figures basiques qui associées ont une dimension spectaculaire, même réalisées par de jeunes enfants.

Nous vous proposons un décryptage de ce spectacle afin de permettre à chacun une appropriation de la démarche pour ensuite la réinvestir dans vos créations.

Eléments de préparation d'un spectacle utilisant les différentes disciplines de saut à la corde :

On note que les cordes ont été décorées selon la thématique du spectacle. Attention toutefois à laisser la zone centrale où s'effectue le saut sans ajout de matériel (cela pourrait compromettre le saut) et pensez à n'utiliser que des matériaux souples et légers.

Séquence 1

Avec le saut à la corde simple: vous pourrez intégrer toutes les figures de corde simple des niveaux 1 à 3 en solo ou en petit groupe.

Séquence 2

Multicorde : En grande corde il est possible de mettre plusieurs élèves qui effectuent des sauts. Dans ce cas précis ce sont deux tourneurs et 5 sauteurs qui effectuent une chorégraphie tous ensemble puis enchainent avec l'exercice « je rentre, je saute, je sors ». Des éléments gymniques peuvent être ajoutés en entrée, dans les cordes ou en sortie.

Des engins de l'art du cirque peuvent être incorporés dans les différents exercices pour ajouter une plus-value à la chorégraphie.

Vous pouvez remarquer la combinaison « d'une corde deux personnes » dans la grande corde.

Séquence 3

Triangle : 3 tourneurs forment un triangle avec 3 cordes. 3 sauteurs prennent place dans les cordes pour effectuer des figures ou faire des changements de place.

Séquence 4

Double Dutch : Les cordes tournent dans le sens inverse et le sauteur au milieu à une corde simple. C'est une combinaison assez facile à exécuter dès lors que les fondamentaux sont acquis.

Séquence 5

Multicorde : 10 tourneurs avec 5 cordes qui forment des parallèles pour des passages de sauts basiques traversants. Puis les tourneurs se rapprochent pour faire tourner leurs cordes de manière synchronisée avec un unique point d'impact au sol, ce qui permet aux trois sauteurs de sauter toutes les cordes au même moment.

Cet exercice peut être effectué avec moins ou plus de cordes.

Les tourneurs et les sauteurs ont effectué une rotation tous en même temps.

Un enchaînement en corde simple peut être ajouté dans cet exercice comme nous pouvons le voir avec l'élève qui effectue des « doublés » (figure niveau 2).

Séquence 6

Corde simple : Cette séquence est introduite par des élèves en monocycle mais d'autres engins ou disciplines peuvent prendre part au spectacle.

Petit enchaînement de corde simple avec 3 élèves. Selon leur niveau faire une chorégraphie synchronisée.

Séquence 7

Le final de ce spectacle présente toutes les disciplines en sauts basiques synchronisés.

Cette présentation illustre ce que l'on peut réaliser avec les éléments du Programme Sauté Santé.

Vous pouvez ajouter, retirer, modifier ces combinaisons à l'infini. Place à votre imagination et à celles des enfants !