

# **Déroulement ScolaJump**

## **inspiré des Jumpiades « sauté/santé »**

### **ATTENTION :**

**les enseignants et les élèves doivent connaître les différentes épreuves et le déroulement prévu.**

ScolaJump proposé par l'USEP 94 en partenariat avec la Fédération Française de Double Dutch est un moment sportif, convivial et festif à destination des écoles afin de découvrir le programme « sauté/santé ».

Les classes peuvent inscrire leurs sauteurs soit par équipe de simple (2 tourneurs et 1 sauteur) pour les épreuves en double dutch, par deux pour les épreuves de roues chinoises, en individuel pour les épreuves en single rope.

Chaque équipe devra réaliser une série d'épreuves individuelles ou par équipe.

Rappel : les vidéos sont disponibles sur le site sauté santé

<https://sautesante.org/login>

En principe vous devez avoir créer votre compte suite à la formation de début d'année.

## **Les Épreuves en double dutch et en single rope**

### **I. Liste des épreuves en double dutch :**

1- **Concours de fentes** = faire le maximum de « **fentes** » sans limite de temps imparti en double dutch : en équipe de simple

2- **Concours de sauts accroupis** = faire le maximum de « **sauts accroupis** » sans limite de temps imparti en double dutch : en équipe de simple

3- **Concours de flash en 8** = faire le maximum de « **flash en huit** » (**passer derrière le sauteur et traverser les cordes en diagonale**) sans limite de temps imparti en double dutch : en équipe de simple.

4- **Concours de vitesse en 1 minute** = en équipe de simple, déterminer un sauteur qui devra réaliser le plus de sauts possibles en 1 minute.

5- **Concours de sauts sur un pied sans changement de pied** = faire le maximum de « **sauts sur un pied** » sans limite de temps imparti en double dutch : en équipe de simple.

6- **Les figures imposées** = Effectuer les figures imposées en un minimum de temps (comme au Championnat de France pour les minimes)

7- **Un enchaînement freestyle** = Proposer un enchaînement freestyle diversifié sur 30 secondes par équipe. Au minimum deux sauteurs de l'équipe doivent passer dans les cordes.

## II. Liste des épreuves en single rope (corde simple) :

- 1- **Concours de vitesse** = en single rope en 30 secondes ou 1 minute, épreuve en individuel.
- 2- **Concours croisés devant** = faire le maximum de « **croisés devant** » (**l'objectif est de croiser et de décroiser vers l'avant**) sans limite de temps imparti en single : épreuve en individuel.
- 3- **Concours croisés arrière (corde tourne en arrière)** = faire le maximum de « **croisés arrière** » (**l'objectif est de croiser et de décroiser vers l'arrière**) sans limite de temps en single : épreuve en individuel.
- 4- **Concours de doublés** = faire le maximum de « **doublés** » (**la corde passe 2 fois sous les pieds sur un saut**) sans limite de temps imparti en single : épreuve en individuel.
- 5- **Concours de roues chinoises en single** = faire le maximum de « **roues chinoises** » sans limite de temps imparti en single, **attention deux sauteurs**, et cordes au choix.
- 6- **Concours coté croisés** = faire le maximum de « **coté croisés** » vers l'arrière sans limite de temps en single.
- 7- **Épreuve de freestyle en single rope** = faire le maximum de figures, le temps est limité à 45 secondes.
- 8- **Épreuve de roue chinoise freestyle** = Faire le maximum de figures, le temps est de 45 secondes maximum.

## III. Liste des épreuves multi cordes

- 1- **Concours de long rope** : 2 personnes tournent les cordes et une personne qui saute et faire un maximum de sauts.
- 2- **Une corde 3 personnes** : 2 tourneurs et un sauteur sautent en même temps. Faire un maximum de sauts.
- 3- **Pompe dans les cordes** : 2 tourneurs et un sauteur qui effectue le plus de sauts possibles dans les cordes.
- 4- **Défi Trailer** : Dans un temps mesuré, une équipe avec un tourneur et deux sauteurs doit réaliser un enchaînement complet.  
Etape 1 : Le sauteur avec sa corde va faire sauter ses deux coéquipiers tour à tour.  
Etape 2 : Le sauteur doit faire sauter ses deux coéquipiers en même temps.  
Etape 3 : le sauteur doit faire sauter ses deux coéquipiers l'un devant, l'autre derrière.

### Composition des équipes

Les équipes de double dutch simple sont constituées de deux tourneurs et d'un sauteur.  
(Épreuve en équipe)

Les épreuves simples (exemple la single = une corde) sont des épreuves individuelles.  
Chaque équipe ou jeune utilisera les cordes que le référent de l'atelier lui proposera.

### Tenue des participants

Les équipes et personnes individuelles doivent porter une tenue sportive appropriée à la pratique du Double Dutch. Les codes couleurs des classes sont préférables.

### Épreuves des ateliers

Trois essais maximums par atelier à effectuer à la suite ou dans la journée.

Les sauteurs peuvent recommencer une fois s'ils échouent dans les 5 premières secondes aux épreuves de temps.

### Encadrements

Chaque classe doit fournir un encadrant pour tenir un atelier.

### Scores

Une carte de suivi des scores sera fournie dès le matin, elle ne devra pas être égarée car elle ne sera pas remplacée.