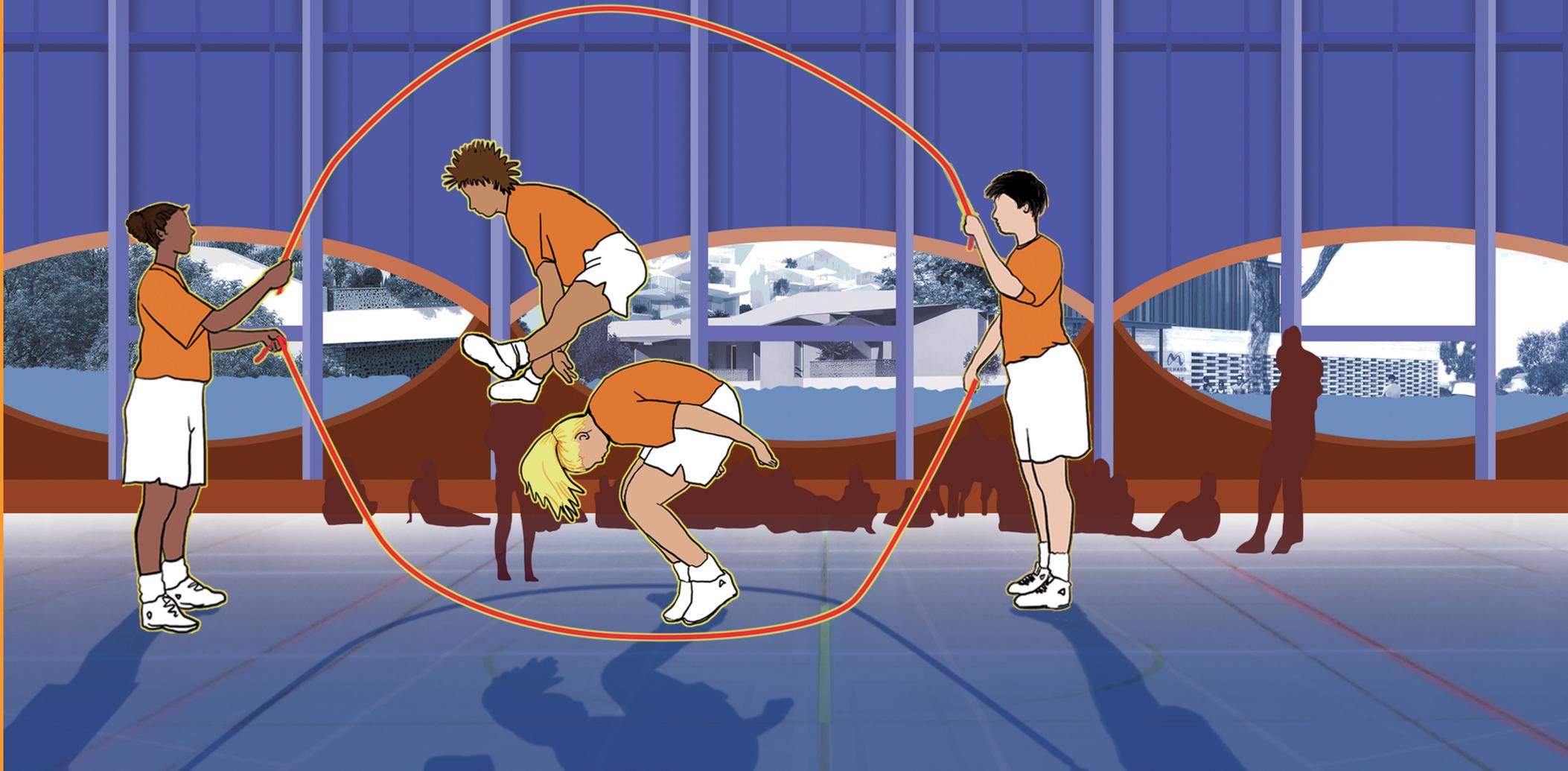


# CYCLE DÉCOUVERTE DOUBLE DUTCH



# CYCLE DÉCOUVERTE DOUBLE DUTCH

Ces documents ont été élaborés pour accompagner la mise en place d'une activité sportive Double Dutch en établissements scolaires du secondaire. Ils sont conçus pour être adaptés aux différents cadres d'utilisation.

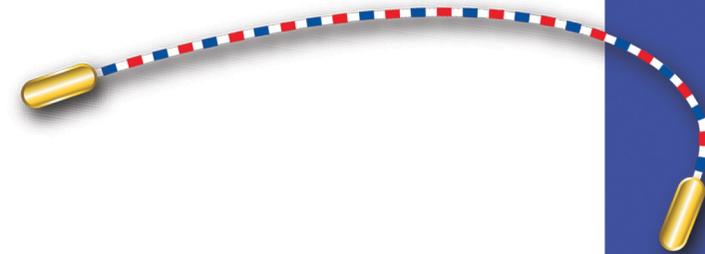
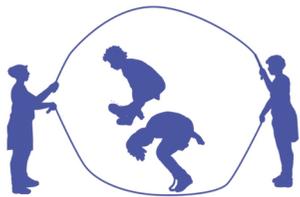
La trame proposée permet de mener un cycle complet avec une évaluation. Les fondamentaux de la discipline étant abordés, ces livrets peuvent aussi servir de documents d'accompagnement d'activités en écoles élémentaires et être utilisés comme support dans les associations sportives.

Les supports audiovisuels des exercices proposés sont en libre accès sur [santesante.org/ressources](https://santesante.org/ressources)

Vous y trouverez aussi de nombreux documents pédagogiques co-élaborés avec des professionnels de l'éducation, du sport et de la santé.

***FAITES LE SAUT !***





# SOMMAIRE

1 ère séance

LE DOUBLE DUTCH C'EST QUOI ?  
ACQUISITION DU TOURNAGE SANS SAUTEUR  
ACQUISITION DU SAUT DANS LES CORDES

2 ème séance

LES FONDAMENTAUX DU DOUBLE DUTCH  
(entrée - saut - sortie)

3 ème séance

LES CHANGEMENTS DE CORDES

4 ème séance

COORDINATION , RYTHME , JE CHANGE DE RÔLE

5 ème séance

LES IMOSÉS - FIGURES BASIQUES

6 ème séance

SAVOIR FAIRE POUR CRÉER...  
FAIRE DANS LES CORDES  
CE QUE L'ON SAIT FAIRE EN DEHORS

7 ème à la  
10 ème séance

ENCHAÎNEMENT LIBRE

11 ème séance

ÉVALUATION DES IMPOSÉS ET DE LA VITESSE

12 ème séance

NOTATION FINALE  = *évaluation*



# LE DOUBLE DUTCH C'EST QUOI ?

## Recommandations :

(progression à son rythme, ses objectifs accessibles)  
tournage correct, entrée – saut simple – sortie  
dans un premier temps puis passer à des exercices plus compliqués...

30 min

**Présentation de la discipline :**  
fiches , vidéos...

**Présentation du cycle.**

## ACQUISITION DU TOURNAGE SANS SAUTEUR

**A) montrer un exemple à deux tourneurs 2 min**

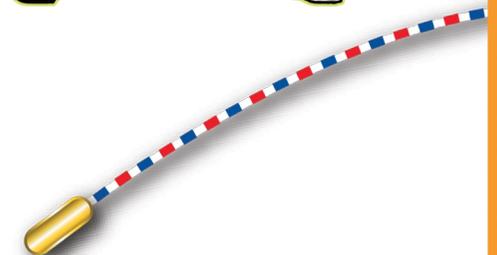
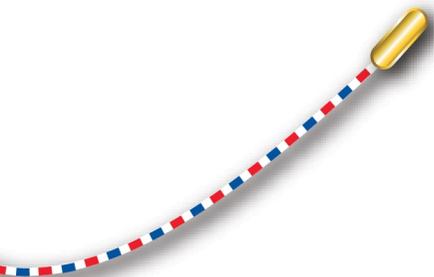
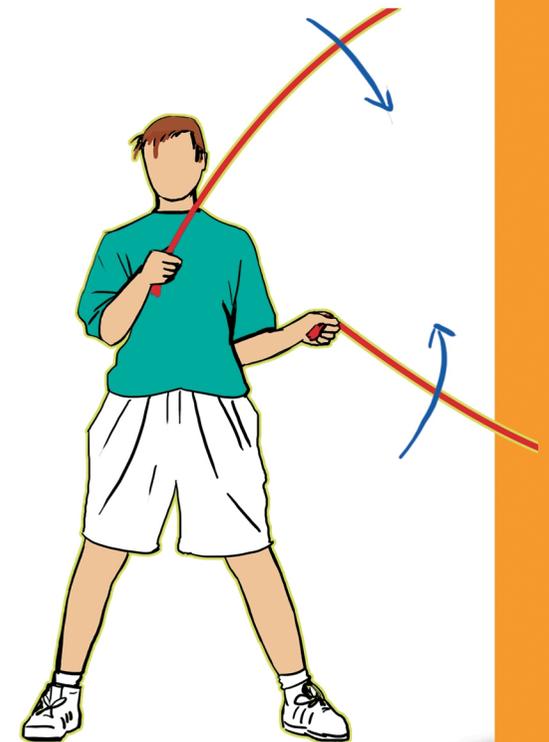
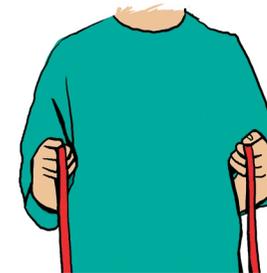
tournage correct, entrée – saut simple – sortie

**B) une corde dans le dos 10 min**

Explication et pratique de la réalisation de l'éducatif du tournage la corde dans le dos.  
La pratique se passe en groupe en cercle avec quelqu'un qui montre au centre du cercle.



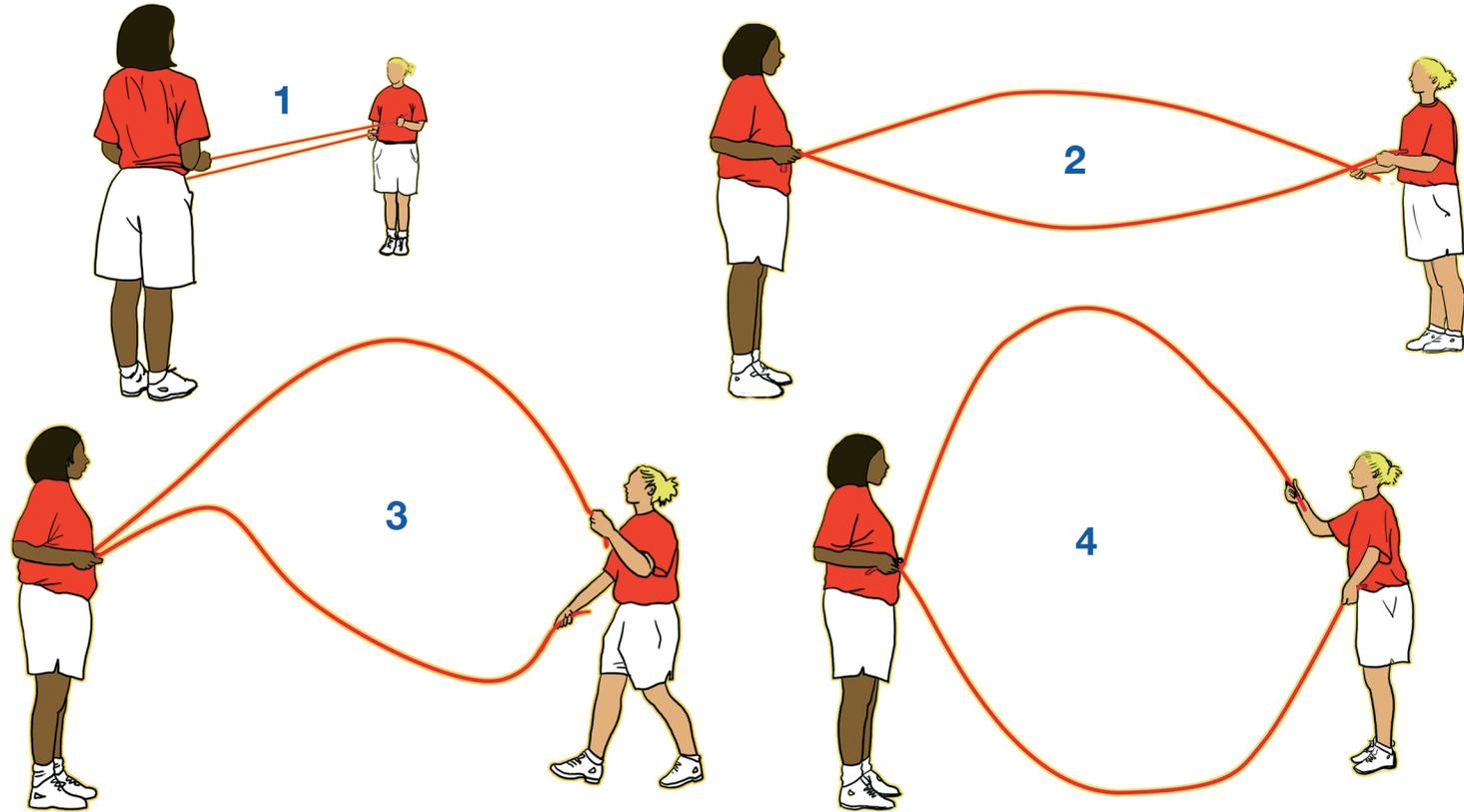
1ère séance



**C) deux tourneurs face à face 10 min**

Explication et réalisation du tournage de base à deux tourneurs face à face.

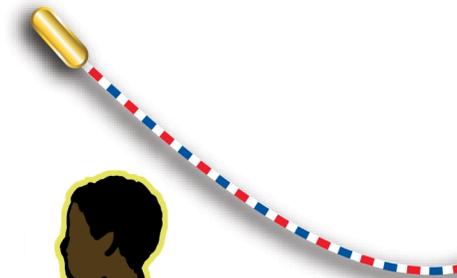
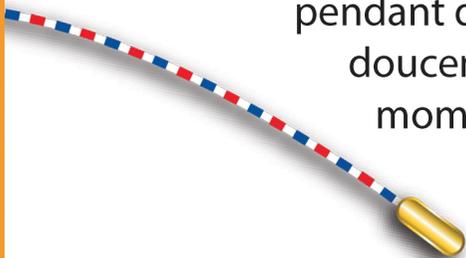
Au début les deux tourneurs sont éloignés cordes tendues puis ils se rapprochent doucement en augmentant progressivement les cercles jusqu'au moment où les cordes touchent le sol.

**D) test de tournage 10 min**

test de tournage à deux tourneurs,

un tourneur bloque les cordes au niveau des hanches

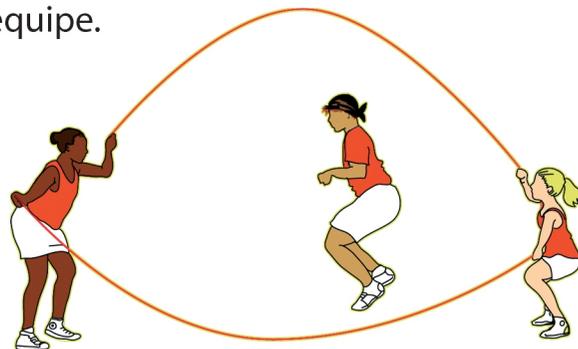
pendant que l'autre part éloigné, cordes tendues puis il se rapproche doucement en augmentant progressivement les cercles jusqu'au moment où elles touchent le sol.



Remarque : les éducatifs de tournage sont à répéter **10 min** à chaque début des trois premières séances, afin d'améliorer le tournage de l'équipe.

### Critères de réussite :

niveau de réussite, temps, nombre de sauts...



**Il existe un dialogue entre les tourneurs qui permet d'être synchrone même geste au même moment. Ce qui permet la correction des positions effet miroir car des problèmes d'ambidextrie très importants se révèlent lors du tournage. Le tourneur opposé compense les erreurs de son camarade.**

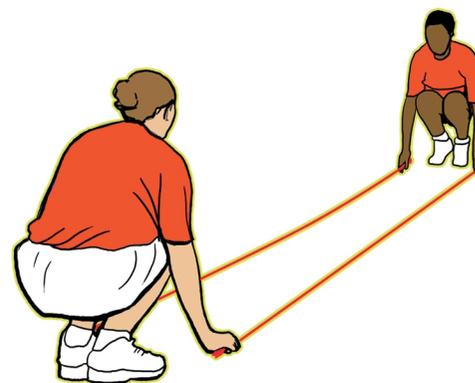
## ACQUISITION DU SAUT DANS LES CORDES

### A) montrer l'éducatif pour entrer dans les cordes **2 min**

Les cordes sont posées au sol

Comment entrer dans les cordes? le pied d'appel

Comment enchaîner l'entrée avec le saut alterné?



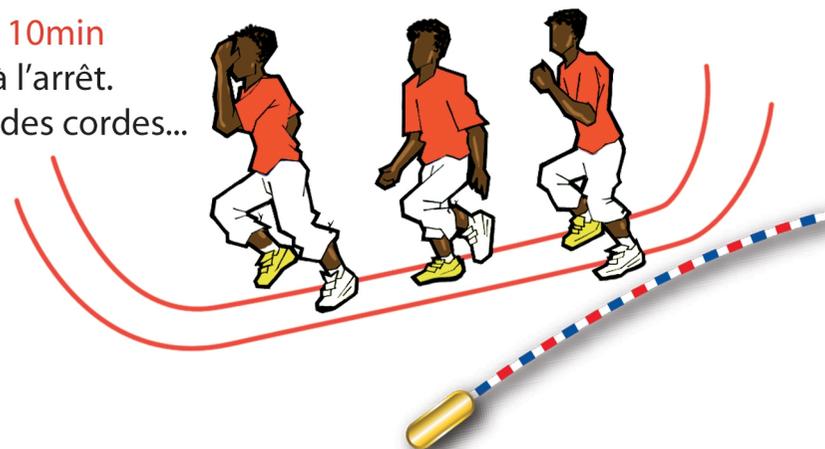
### B) montrer l'éducatif pour entrer dans les cordes à l'arrêt **10min**

Les cordes sont tenues par deux tourneurs mais elles sont à l'arrêt.

Grâce à cet exercice, il est plus facile de repérer le milieu des cordes...

Comment entrer dans les cordes? le pied d'appel

Comment enchaîner l'entrée avec le saut alterné?



**C) explication de l'entrée les cordes en mouvement 10 min**

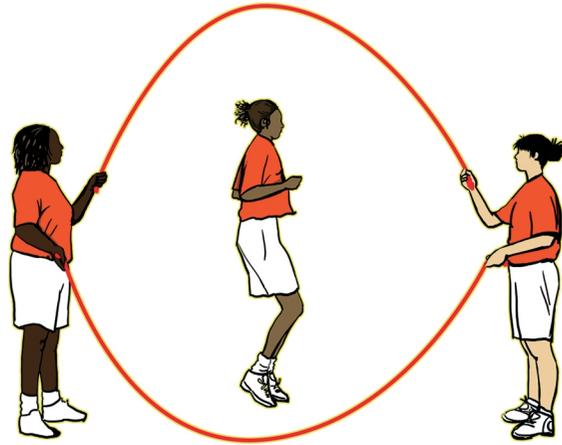
Explication et réalisation de l'entrée du sauteur en insistant sur l'instant où le sauteur peut entrer dans les cordes.

Exemple :

une corde en haut une corde en bas

la BOUCHE OUVERTE formée par les cordes à ce moment là.

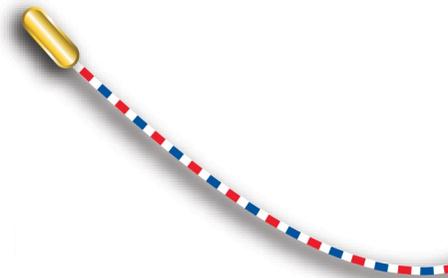
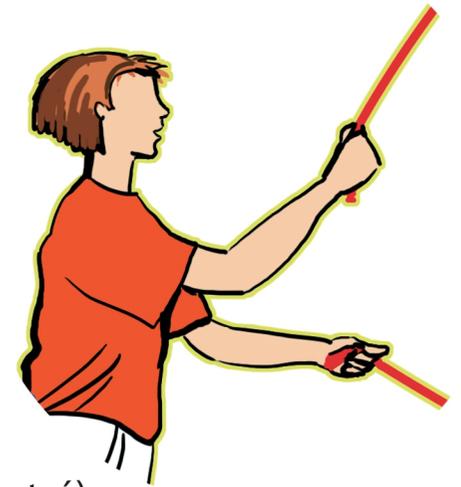
*(pour les débutants, il est possible de sauter à pieds joints, en cas de difficulté).*

**D) test de saut 10 min**

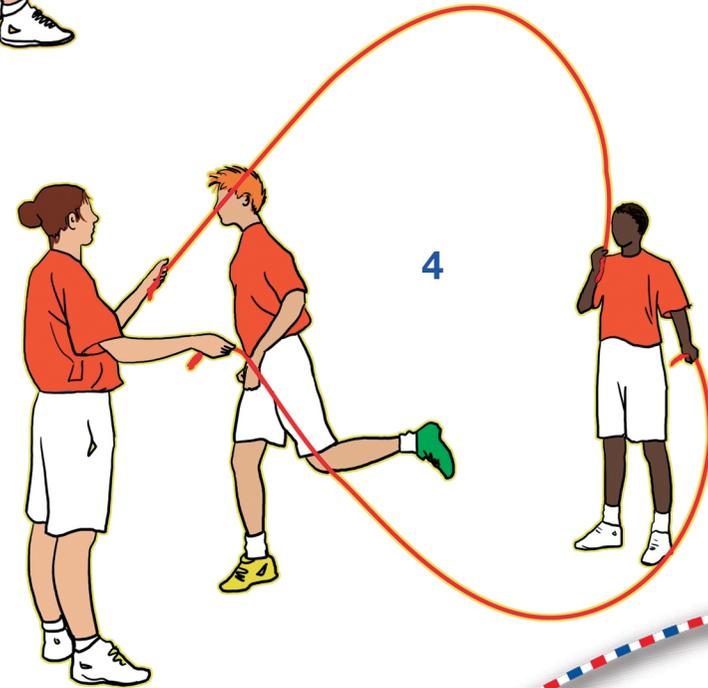
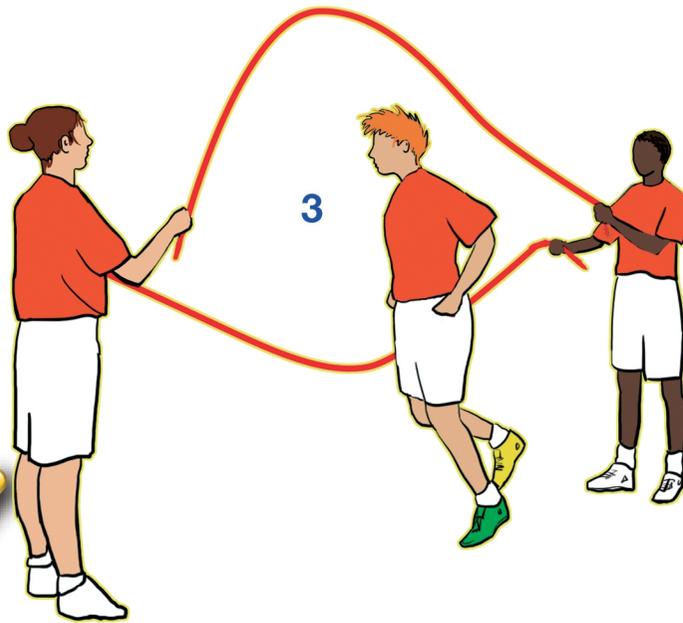
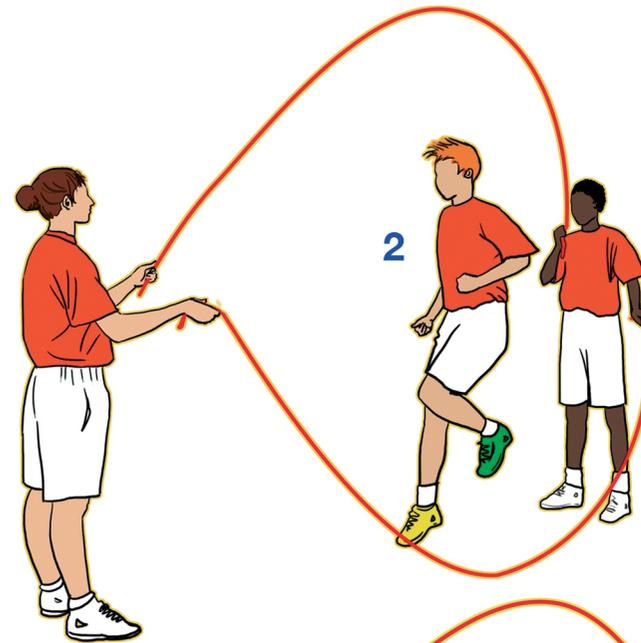
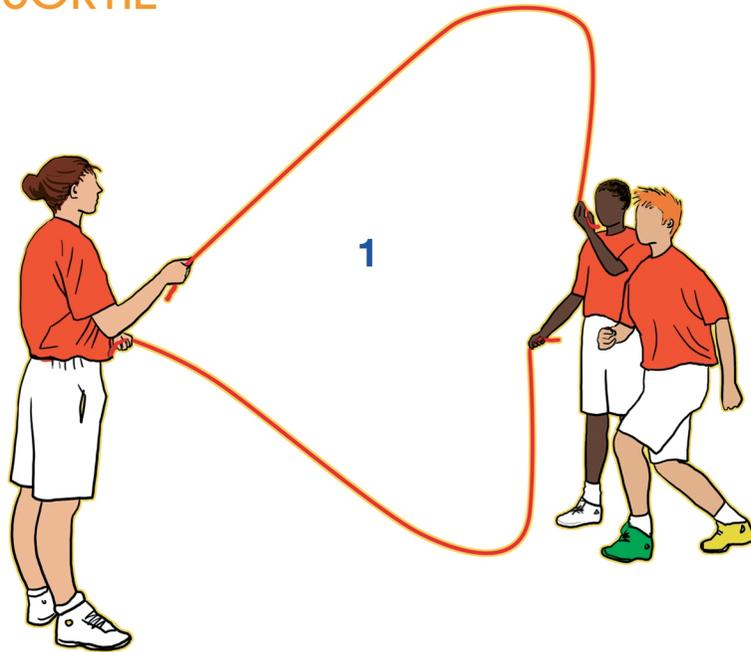
**test de saut, il s'agira ici de réaliser une dizaine de sauts:**

avant l'entrée dans les cordes les tourneurs se regardent pour se mettre en accord sur leur position respective, dialogue...

Pour les plus avancés, il est possible d'évoquer la sortie (on sort comme on est entré), ce qui forme une diagonale par rapport à l'axe des cordes.



# ENTRÉE SORTIE



2<sup>ème</sup> séance

# LES FONDAMENTAUX DU DOUBLE DUTCH (entrée - saut - sortie)

15 min

Echauffement

(insister sur les articulations des genoux, des chevilles, et des poignets)

10 min

Reprise du tournage de base à deux

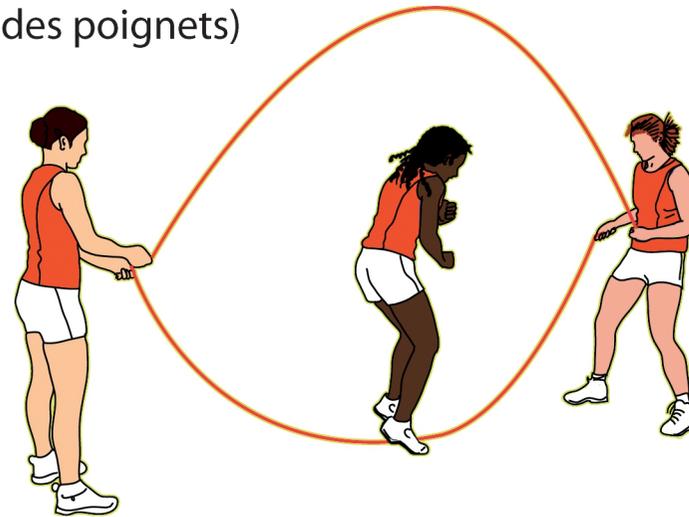
15 min

Explication et réalisation du test de tournage

**DVD chapitre 6** 

20 min

Réalisation et exercice de l'entrée (saut alterné supprimer le pied Joint)



15 min

Sortie sans l'arrêt des cordes

Test: Réaliser le maximum de sauts après une entrée et une sortie correctes

Comptage uniquement sur le pied gauche

10 min

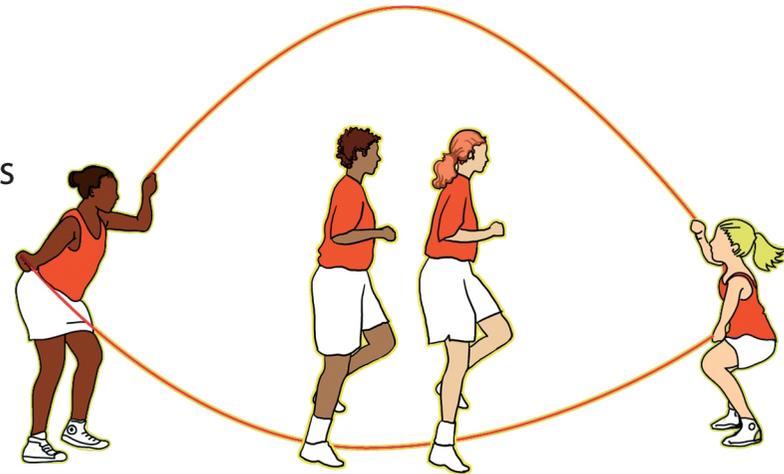
Détermination des équipes (*Remplir la page 1 du carnet d'évaluation*) 

5 min

Phase de récupération, étirement

Les deux premières séances doivent permettre aux élèves d'appréhender la discipline de manière ludique.

Le « concours » du maximum de sauts réalisés dans la dernière partie de la seconde séance doit être auto-évalué par les élèves après l'explication du comptage sur le pied droit.



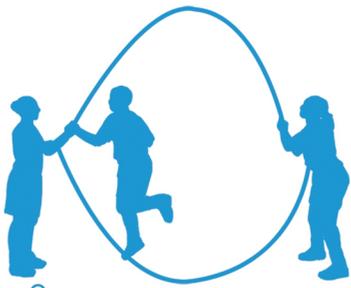
On commence à découvrir toutes les possibilités de la discipline (sport d'équipe, coopération, ludique).

Il faut surtout insister sur la répétition du geste sans y mettre de force

**MAITRISE**

**PLAISIR**

**ENSEMBLE**

3<sup>ème</sup> séance

# LES CHANGEMENTS DE CORDES

*Rappel : la composition des équipes doit être stable à partir de cette séance*

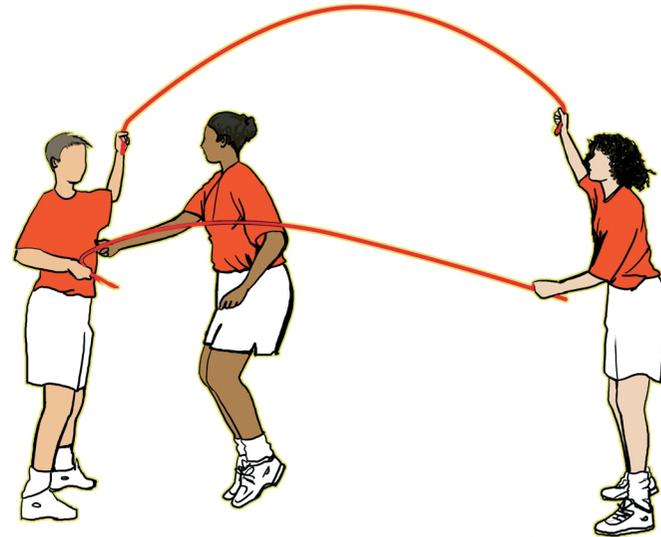
**15 min**  
Echauffement

**10 min**  
Exercices de base

**20 min**  
Reprise et réalisation du test de tournage  
Explication, jeu de corde simple

**40 min**  
Explication du jeu de corde simple\*  
Réalisation de l'entrée, saut alterné,  
Suivi d'un changement de corde

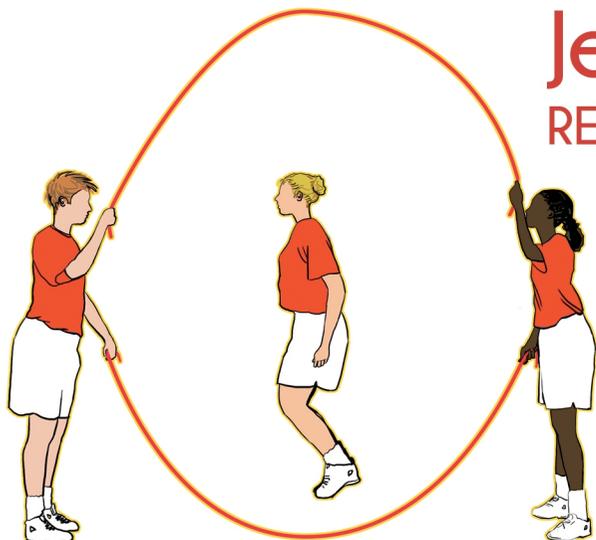
**5 min**  
Phase de récupération, étirement



\*L'échange de corde doit être travaillé par étapes :  
Une fois cela maîtrisé passer à attraper, rentrer, sauter.  
Une fois cette partie réalisée,  
essayer de pratiquer plusieurs changements successifs.

# COORDINATION , RYTHME

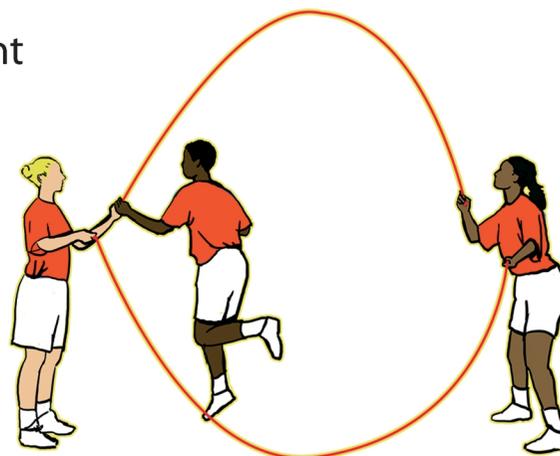
## Je change de rôle REVOIR LES EXERCICES DE BASE



15 min

Réalisation du jeu de corde

15 min  
Echauffement



30 min

Le sauteur « A » prend la corde au tourneur « B » qui devient sauteur  
Le sauteur « B » prend la corde au tourneur « C », et ainsi de suite.

« Concours » du maximum de changements de corde successifs, par équipe

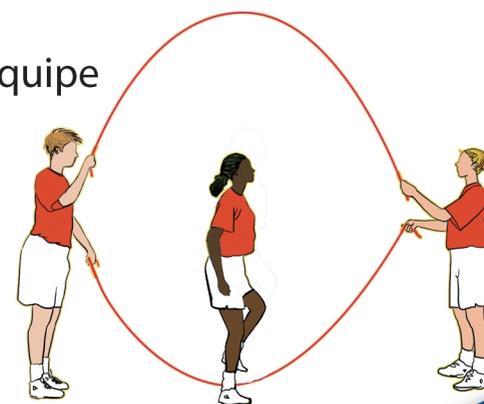
*Voir schéma page suivante*

10 min

Test de vitesse, saut simple pendant 30 secondes

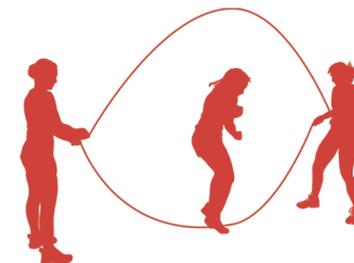
Objectif : réaliser le maximum de sauts en 30 secondes

Seul le pied droit est compté



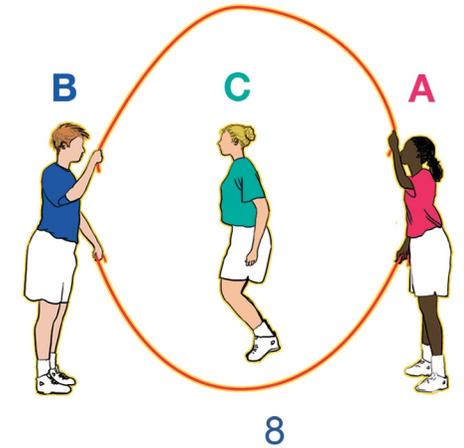
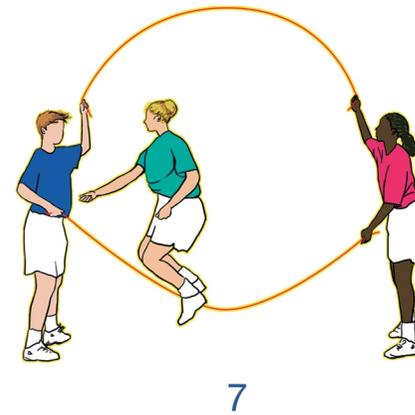
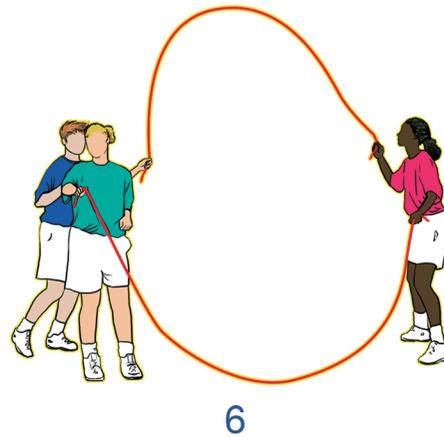
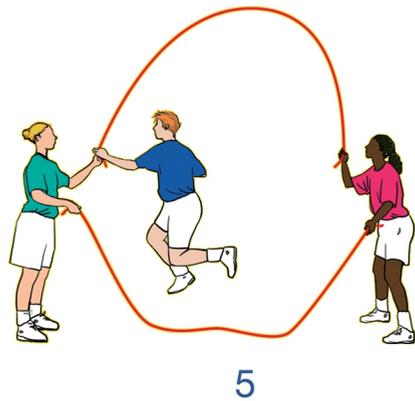
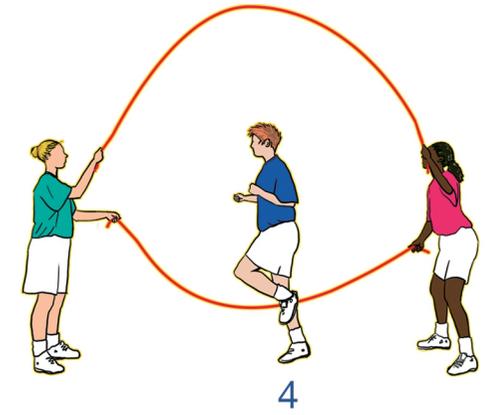
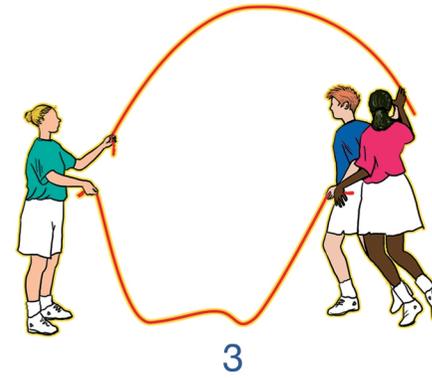
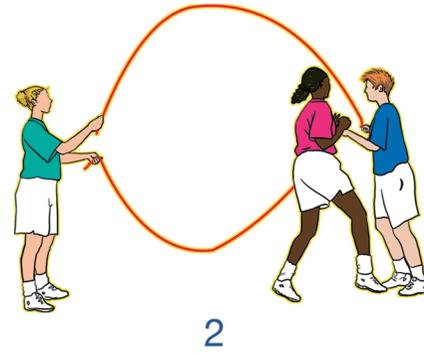
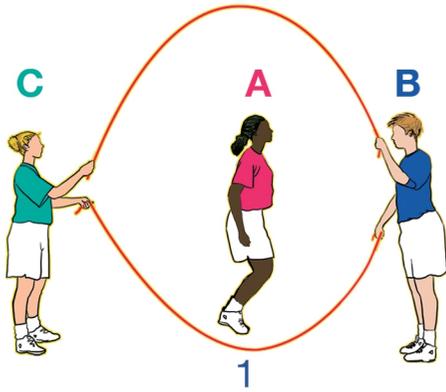
5 min

Phase de récupération, étirement



4 ème séance

## ★ 4ème séance ★



30 min

Le sauteur « A » prend la corde au tourneur « B » qui devient sauteur  
Le sauteur « B » prend la corde au tourneur « C », et ainsi de suite.

# LES IMPOSÉS LES FIGURES DE BASE



15 min  
Echauffement

20 min  
Réalisation du jeu de corde

## LISTE DES IMPOSES :

- ⇒ entrée correcte
- ⇒ 2 tours pied droit (quatre appuis par tour)
- ⇒ 2 tours pied gauche (quatre appuis par tour)
- ⇒ 2 croisés gauche , 2croisés droit
- ⇒ 12 montées de genoux
- ⇒ sortie correcte

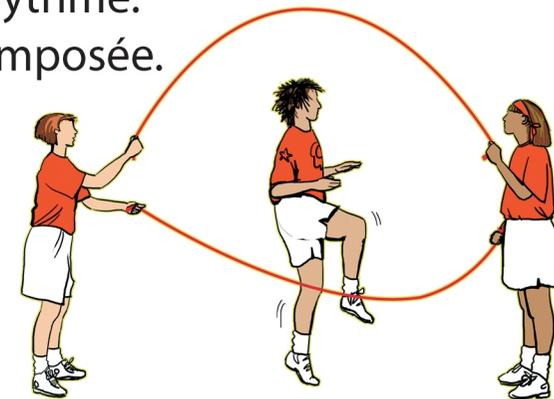
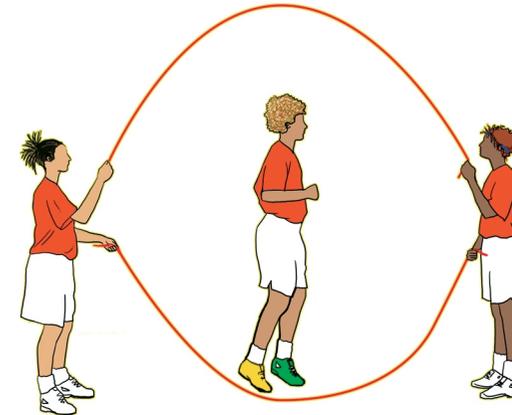
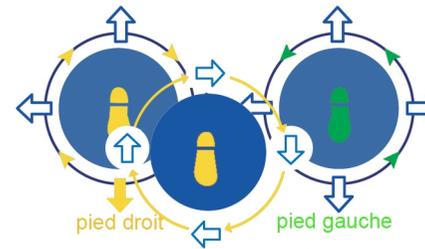
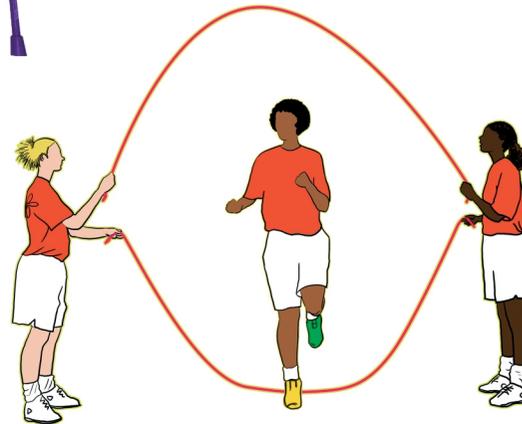
50 min

Apprendre à faire les figures imposées, sans les cordes et en rythme.  
Pratique dans les cordes des figures imposées de façon décomposée.  
Pratique de l'entrée, figures imposées, sortie.

5 min  
Phase de récupération, étirement

Durant cette séance, le test du tournage peut-être évalué pour chaque élève suivant les modalités expliquées dans le carnet.

*Ce test est pris en compte dans la notation finale.*



6<sup>ème</sup> séance

# SAVOIR FAIRE POUR CRÉER...

## FAIRE DANS LES CORDES

## CE QUE L'ON SAIT FAIRE EN DEHORS

15 min

Echauffement

30 min

Pratique des figures imposées dans les cordes

40 min

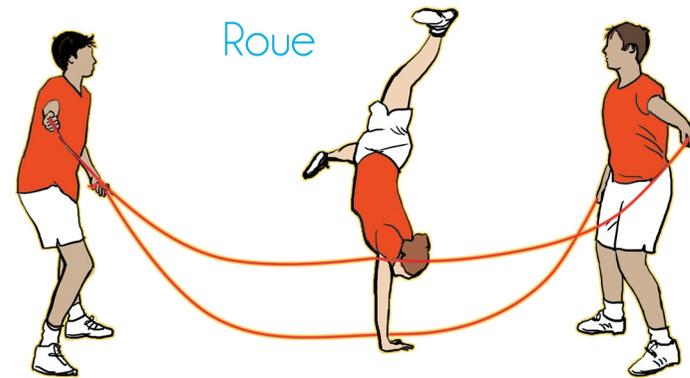
Trouver des idées de figures libres pour les incorporer dans l'enchaînement

ex : roue, pompe, saute mouton, saut accroupi, etc...

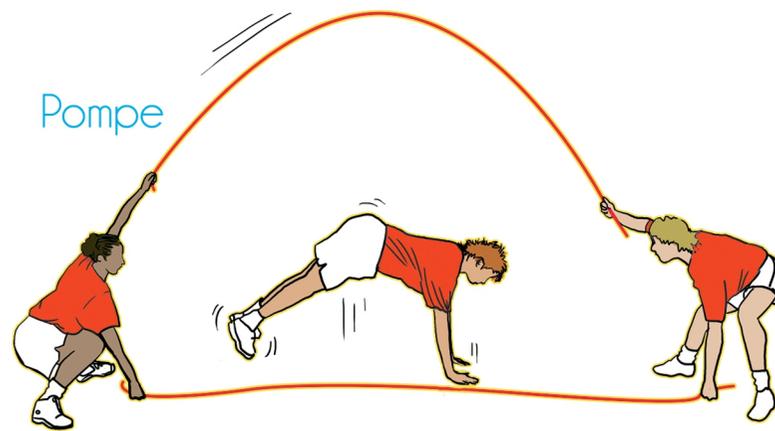
Travailler les figures gymniques et acrobatiques sur un tapis (si possible) puis les exécuter dans les cordes.

5 min

Phase de récupération, étirement

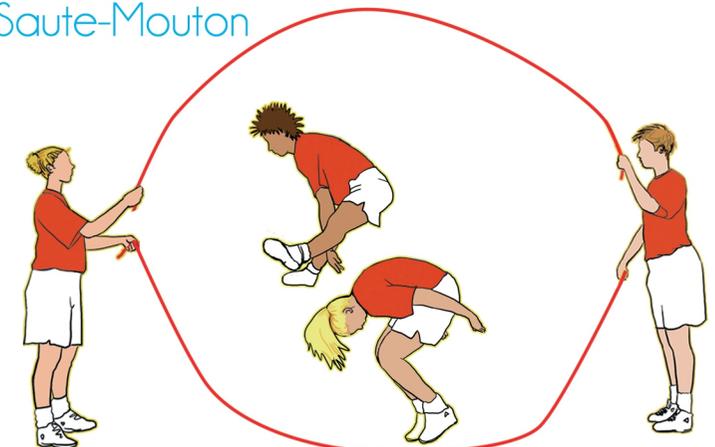


Roue



Pompe

Saute-Mouton

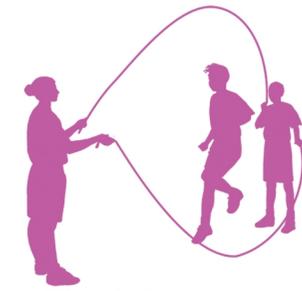
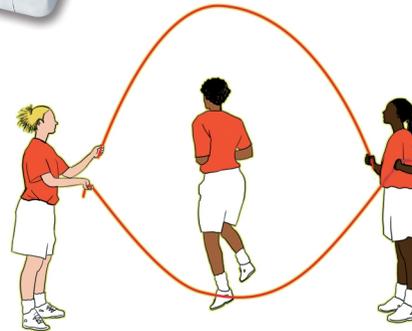


# ENCHAÎNEMENT LIBRE



15 min

Echauffement



7 à 10 èmes séances

15 min

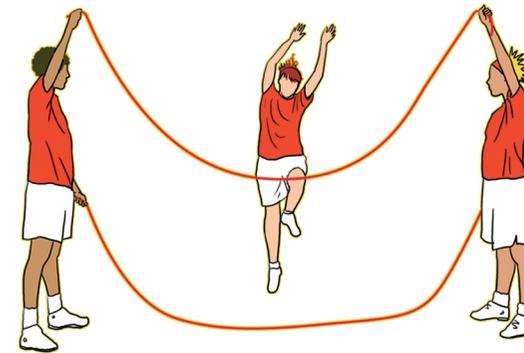
Pratique des figures imposées dans les cordes

25 min

Travailler sur les figures libres à l'extérieur des cordes

Travailler sur les figures libres à l'intérieur des cordes

***L'enchaînement de figures libres doit durer au minimum 30 secondes et au maximum 1min15.***



20 min

Travailler la vitesse 30sec, 45sec et 1min.

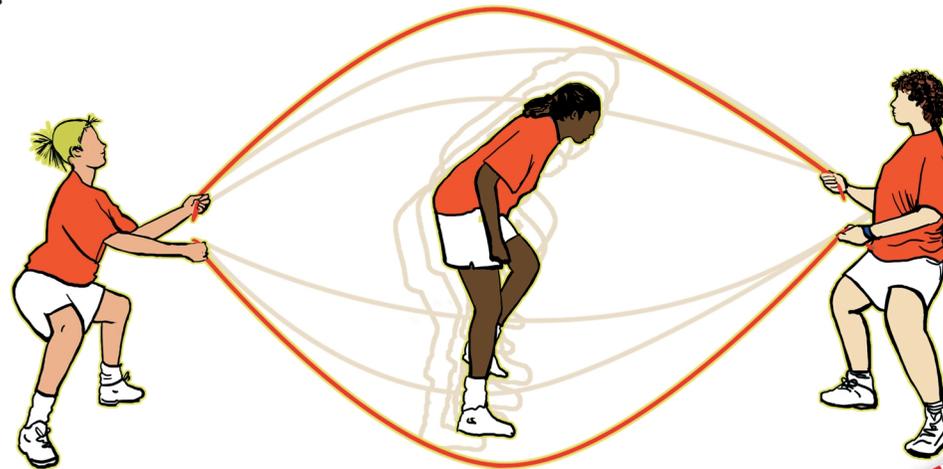
Attention un seul sauteur par équipe



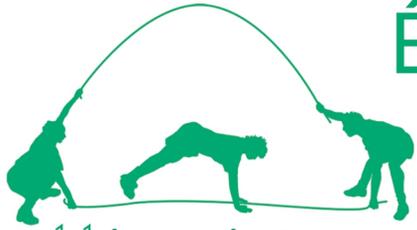
Test en fin de séance sur 1 minute

5 min

Phase de récupération, étirement

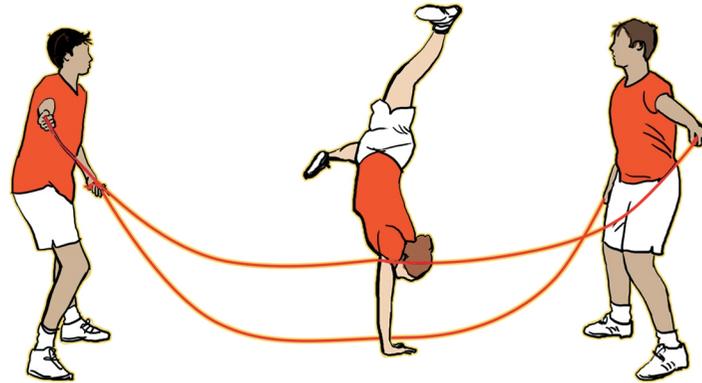


## ÉVALUATION DES IMPOSÉS ET DE LA VITESSE

11<sup>ème</sup> séance

15 min

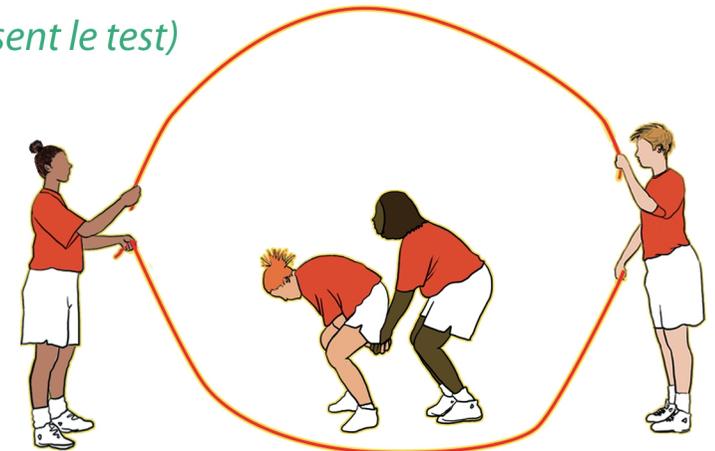
Echauffement



30 min

Evaluation des figures imposées dans les cordes (*Tous les élèves passent le test*)

20 min

Evaluation de la vitesse (*1 seul sauteur par équipe*)

20 min

Travailler sur les figures libres à l'extérieur des cordes  
Travailler sur les figures libres à l'intérieur des cordes**Evaluation**

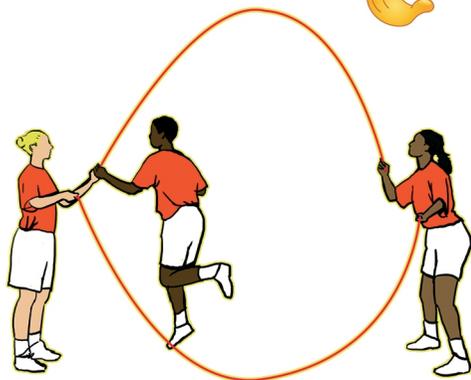
5 min

Phase de récupération, étirement



# NOTATION FINALE 🍌 🥳

15 min  
Echauffement



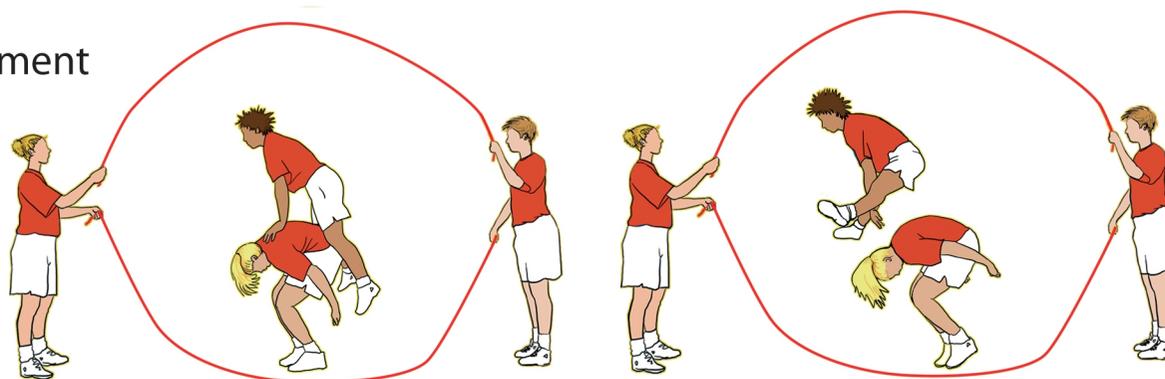
30 min  
Entraînement



12<sup>ème</sup> séance

40 min  
Présentation générale des enchaînements et notation  
Chaque équipe présente son enchaînement  
Démonstration par l'équipe détenant  
Le Record de vitesse ( Compté lors de la séance précédente)

5 min  
Phase de récupération, étirement



Pour cette séance nous proposons de noter les enchaînements libres en organisant une présentation de chaque équipe devant l'ensemble des élèves. De plus l'équipe ayant réalisé le meilleur score de vitesse peut-être sollicitée devant les autres afin de valoriser son travail.

