

Déroulement Scola-Jump 2023

inspiré des Jumiades « sauté/santé »

ATTENTION :

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

Scola-Jump 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 ».

Des vidéos sont disponibles sur le site sauté santé :

Double Dutch : <https://sautesante.org/videos/dd/>

Single Rope : <https://sautesante.org/videos/single/>

Chaque classe est invitée à s'inscrire sur un parcours Néo-Jumper ou Expert selon son niveau de maîtrise. (**Retour par mail à bgailhac.usep94.ligue94@gmail.com avant le 06/06/2024 à minuit.**)

Chaque parcours comporte 8 ateliers composés de :

4 épreuves individuelles

2 épreuves par équipe corde simple

2 épreuves par équipe double dutch

Chaque atelier est dédoublé (donc 16 ateliers accueillant chacun une classe ou 2 demi-classes)

Sur chaque atelier : les enfants sont amenés à jouer le rôle de juges/chronométreurs quand ils ne sont pas acteurs. Ils peuvent juger un enfant de leur classe ou d'une autre classe.

Les performances de chacun sont indiquées sur une fiche individuelle qui sera conservée par l'enfant à la fin de la rencontre.

Durée de chaque rotation : 25 minutes + 5 minutes pour passer d'un atelier à l'autre selon le planning qui sera remis le jour de Scola-Jump.

Au cours de ces 25 minutes, les enfants doivent être le plus en pratique possible, recommencer plusieurs fois l'épreuve afin de conserver le meilleur temps ou la meilleure performance.

Tenue des participants

Les participant-e-s doivent porter une tenue sportive appropriée à la pratique du Double Dutch. Des codes couleurs par classe sont préférables.

Rôle des adultes

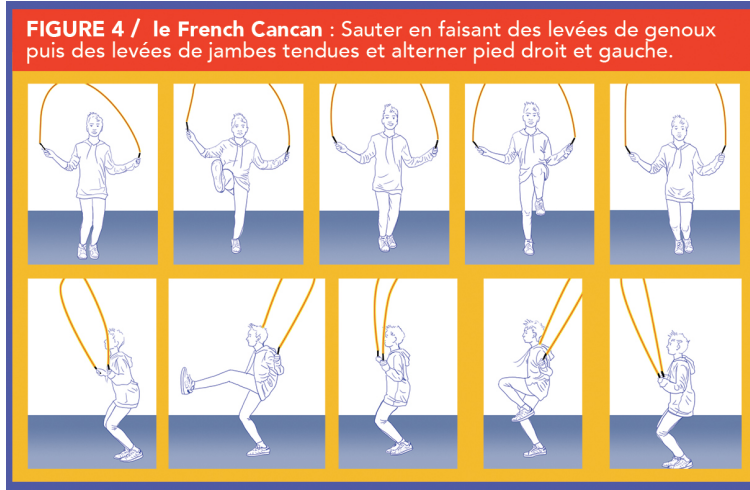
Encadrement des ateliers, accompagnement des enfants aux sanitaires, garants des règles.



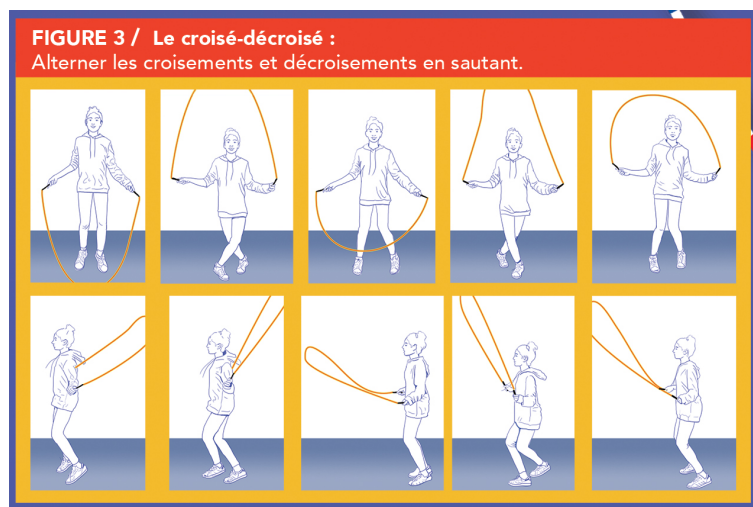
PARCOURS NEO-JUMPER

Épreuve individuelle	Corde simple	Vitesse et marathon
Épreuve individuelle	Corde simple	French Cancan
Épreuve individuelle	Corde simple	Croisés-Décroisés
Épreuve individuelle	Corde simple	Croisés devant
Épreuve par équipe de 2	1 corde pour 2 tourneurs sauteurs	Tourner et sauter à 2
Épreuve par équipe de 2	1 corde pour 1 tourneur et 2 sauteurs	Traveler à 2
Épreuve par équipe de 3	2 cordes pour 2 tourneurs et 1 sauteur	Flash en 8
Épreuve par équipe de 3	2 cordes pour 2 tourneurs et 1 sauteur	Sauter le plus longtemps

1. **Concours de vitesse** = faire le maximum de sauts en single rope (en 30 secondes), puis **Marathon** = sauter le plus longtemps sans s'arrêter (maximum : 5 minutes)
2. **Concours de French Cancan** = sauter le plus longtemps en réalisant cette figure (maximum : 5 minutes)

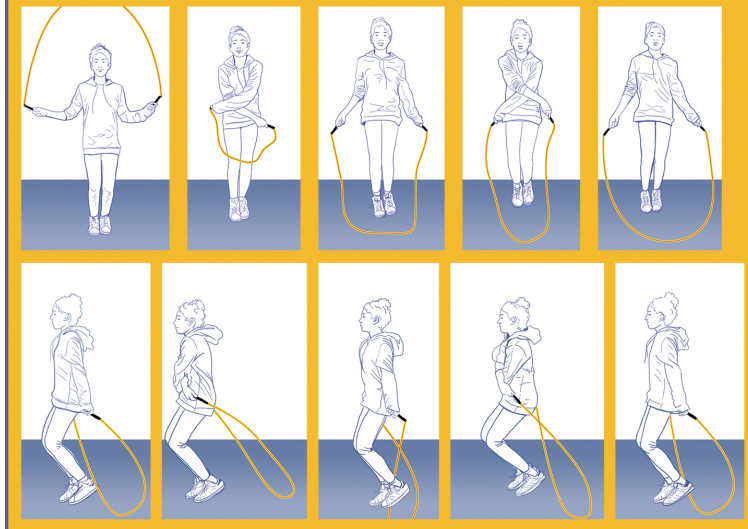


3. **Concours de Croisé-Décroisé** = sauter le plus longtemps en réalisant cette figure (maximum : 5 minutes)



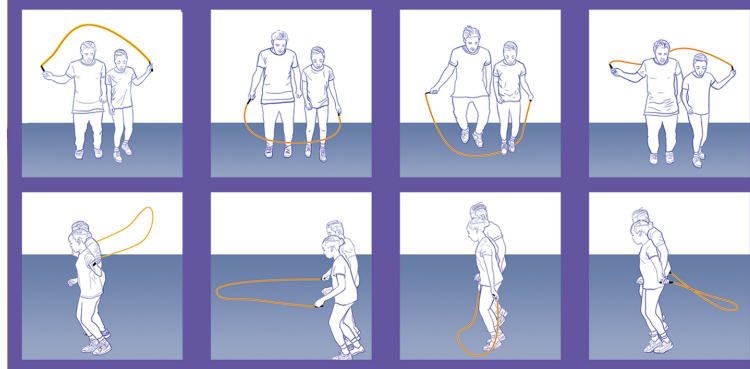
4. **Concours croisés devant** = sauter le plus longtemps en réalisant cette figure (maximum : 5 minutes)

FIGURE 5 / le croisé avant et le croisé arrière : En sautant, croiser les 2 mains devant et essayer d'effectuer le même mouvement vers l'arrière.

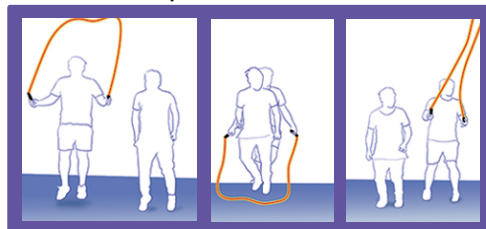


5. **Tourner et sauter à 2**

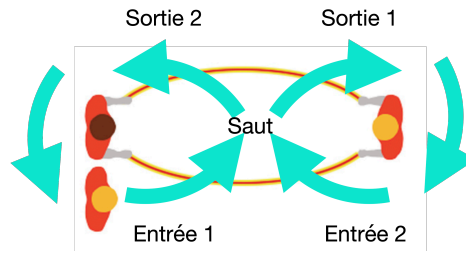
FIGURE 1 / Les 2 sauteurs vont sauter en simultané 3 fois à pieds joints



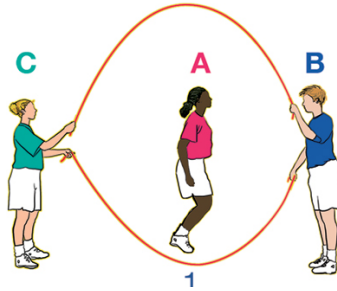
6. **Traveler à 2** = 1 sauteur avec une corde, 1 partenaire à côté d'elle-de lui. Le but pour le sauteur avec la corde et de se déplacer derrière son partenaire et de le faire sauter avec lui puis de se déplacer à nouveau le côté pour sauter seul.



7. **flash en 8** = faire le maximum de « flash en huit » (passer derrière le sauteur et traverser les cordes en diagonale)



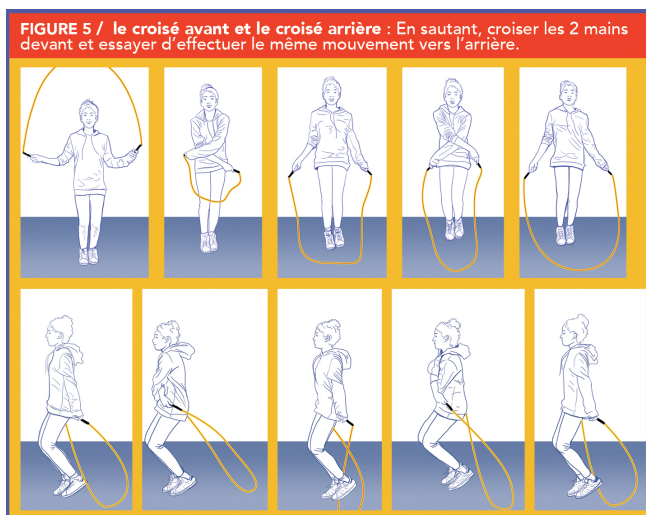
8. **Sauter le plus longtemps** = sauter le plus longtemps en double dutch (maximum : 5 minutes)



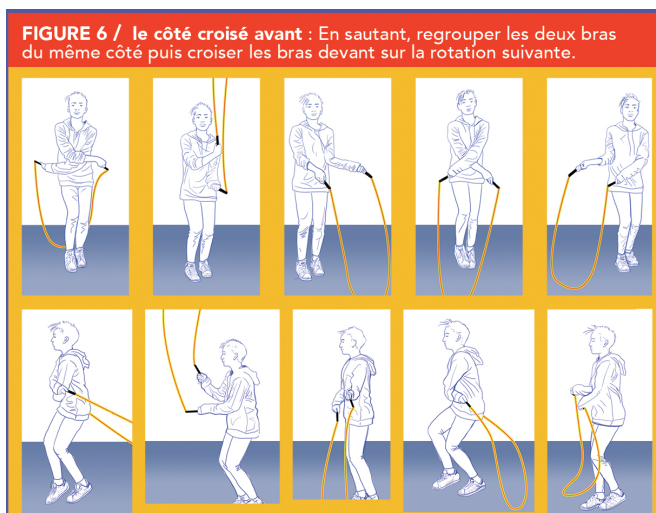
PARCOURS EXPERTS

Épreuve individuelle	Corde simple	Vitesse et marathon
Épreuve individuelle	Corde simple	Doublés
Épreuve individuelle	Corde simple	Croisés-Avant/Arrière
Épreuve individuelle	Corde simple	Côté croisés
Épreuve par équipe de 2	1 corde pour 2 tourneurs/sauteurs	Roues chinoises
Épreuve par équipe de 3	1 corde pour 1 tourneur/sauteurs et 2 sauteurs	Traveler à 3
Épreuve par équipe de 3	2 cordes pour 2 tourneurs et 1 sauteur	Flash en 8
Épreuve par équipe de 3	2 cordes pour 2 tourneurs et 1 sauteur	Enchaînement Freestyle

1. **Concours de vitesse** = faire le maximum de sauts en single rope (en 30 secondes), puis **Marathon** = sauter le plus longtemps sans s'arrêter (maximum : 5 minutes)
2. **Concours de doublés** = sauter le plus longtemps en réalisant cette figure (doublés = la corde passe 2 fois sous les pieds sur un saut) (maximum : 5 minutes)
3. **Concours de Croisés Avant-Arrière** = sauter le plus longtemps en réalisant cette figure (maximum : 5 minutes)

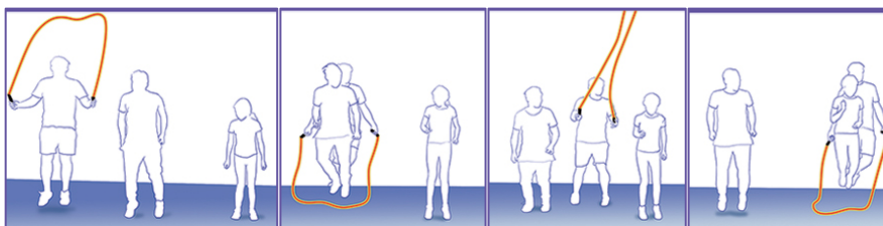


4. **Concours côtés croisés avant** = sauter le plus longtemps en réalisant cette figure (maximum : 5 minutes)

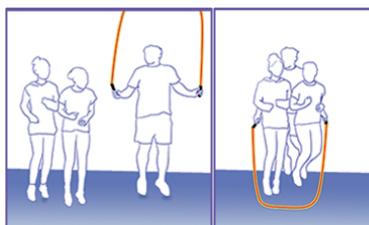


5. **Concours de roues chinoises en single** = faire le maximum de « roues chinoises » sans limite de temps imparti en single, attention deux sauteurs, et cordes au choix.
6. **Traveler à 3** = 1 sauteur avec une corde, 2 partenaires à côté d'elle-de lui. Le but pour le sauteur avec la corde est de réaliser un enchaînement complet :

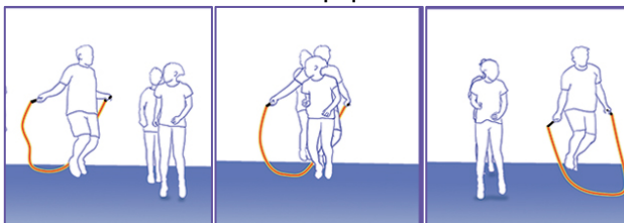
Étape 1 : Le sauteur avec sa corde va faire sauter ses deux coéquipiers tour à tour.



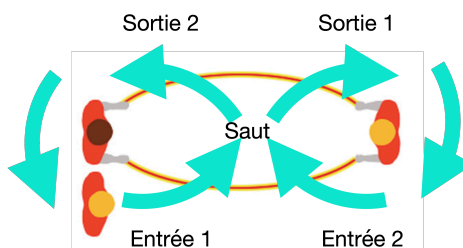
Étape 2 : Le sauteur doit faire sauter ses deux coéquipiers en même temps.



Étape 3 : le sauteur doit faire sauter ses deux coéquipiers l'un devant, l'autre derrière.



7. **Flash en 8** = faire le maximum de « flash en huit » (passer derrière le sauteur et traverser les cordes en diagonale)



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

