

Déroulement Scola-Jump 2026 inspiré des Jumiades « santé/santé »

ATTENTION :

les enseignants et les élèves ainsi que les accompagnateurs 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 « santé/santé ».

Des vidéos sont disponibles sur le site santé santé :

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

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

Duo de corde : <https://sautesante.org/videos/duo/>

Autres ressources sur le site www.usep94.fr : [CLIQUER ICI](#)

Le parcours proposé cette année comporte 10 épreuves :

- 6 épreuves individuelles
- 2 épreuves par équipe corde simple
- 2 épreuves par équipe double dutch

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.

POUR LES GROUPES D'ÉTABLISSEMENTS SPÉCIALISÉS OU ULIS, des aménagements peuvent être programmés selon les besoins de vos élèves. Merci de nous contacter rapidement.

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.



AVANT SCOLA-JUMP

- Mettre en place un cycle Double-Dutch
- Présenter les ateliers de la journée
- Constituer les groupes de 2 pour les épreuves par 2
- Constituer les groupes de 3 pour les épreuves par 3
- Mobiliser 2 ou 3 accompagnateurs par classe

CONTENU DU PARCOURS NÉO-JUMPER

Épreuve individuelle	Corde simple	Vitesse
Épreuve individuelle	Corde simple	Marathon
Épreuve individuelle	Corde simple	Sauts un pied
Épreuve individuelle	Corde simple	Croisés-Décroisés
Épreuve individuelle	Corde simple	Croisés devant
Épreuve individuelle	Corde simple	Sauts en arrière simples
Épreuve par équipe de 2	1 corde pour 2 tourneurs sauteurs	Turner 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	Entrée-Sortie
Épreuve par équipe de 3	2 cordes pour 2 tourneurs et 1 sauteur	La 1ère équipe à 20 sauts

DÉROULEMENT DU PARCOURS NÉO-JUMPER

1 feuille de route par classe, 1 fiche de score par élève (à retirer à l'accueil, le jour de la rencontre avec les chasubles jaunes pour les accompagnateurs et oranges pour les enseignants)

7 rotations (ateliers) de 25 minutes de pratique + 5 minutes pour changer d'atelier

Sur chaque atelier : 1 ou 2 épreuves à réaliser (cf. pages suivantes)



ATELIER 1 : en binômes (1 sauteur et 1 juge)

Épreuve individuelle	Corde simple	Vitesse
Épreuve individuelle	Corde simple	Marathon

Matériel

- 1 corde simple pour 2 élèves
- 1 chronomètre Kick & Run pour 4 binômes

Organisation

VITESSE : élèves en binômes Changement de rôle (sauteur/juge) après chaque tentative		
SAUTEUR	JUGE	ADULTE
Le sauteur doit réaliser le maximum de sauts en 30 secondes. 3 tentatives possibles	Le juge compte le nombre de sauts réalisés en 30 secondes et note ce nombre sur la fiche score de son camarade.	Indique le lancement du chronomètre : « Vous êtes prêts. Allez ! » et déclenche le chronomètre. Au bout de 30 secondes, il annonce « STOP » et remet le compteur à 0.

MARATHON : élèves en binômes Changement de rôle (sauteur/juge) après chaque tentative		
SAUTEUR	JUGE	ADULTE
Le sauteur doit sauter le plus longtemps possible sans s'arrêter (maximum : 5 min.) S'il s'arrête avant la fin des 5 minutes, il peut recommencer pour battre son score.	Le juge observe son sauteur et compte le nombre de sauts. Dès que celui-ci s'arrête, le juge note le nombre de sauts réalisées sur la fiche score de son camarade.	Indique le lancement du chronomètre : « Vous êtes prêts. Allez ! » et déclenche le chronomètre. Annonce le temps écoulé toutes les 30 sec. Au bout de 5 minutes : Annonce « STOP » et remet le compteur à 0.



ATELIER 2 : en binômes (1 sauteur et 1 juge)

Épreuve individuelle	Corde simple	Sauts un pied
Épreuve individuelle	Corde simple	Croisés-Décroisés

Matériel

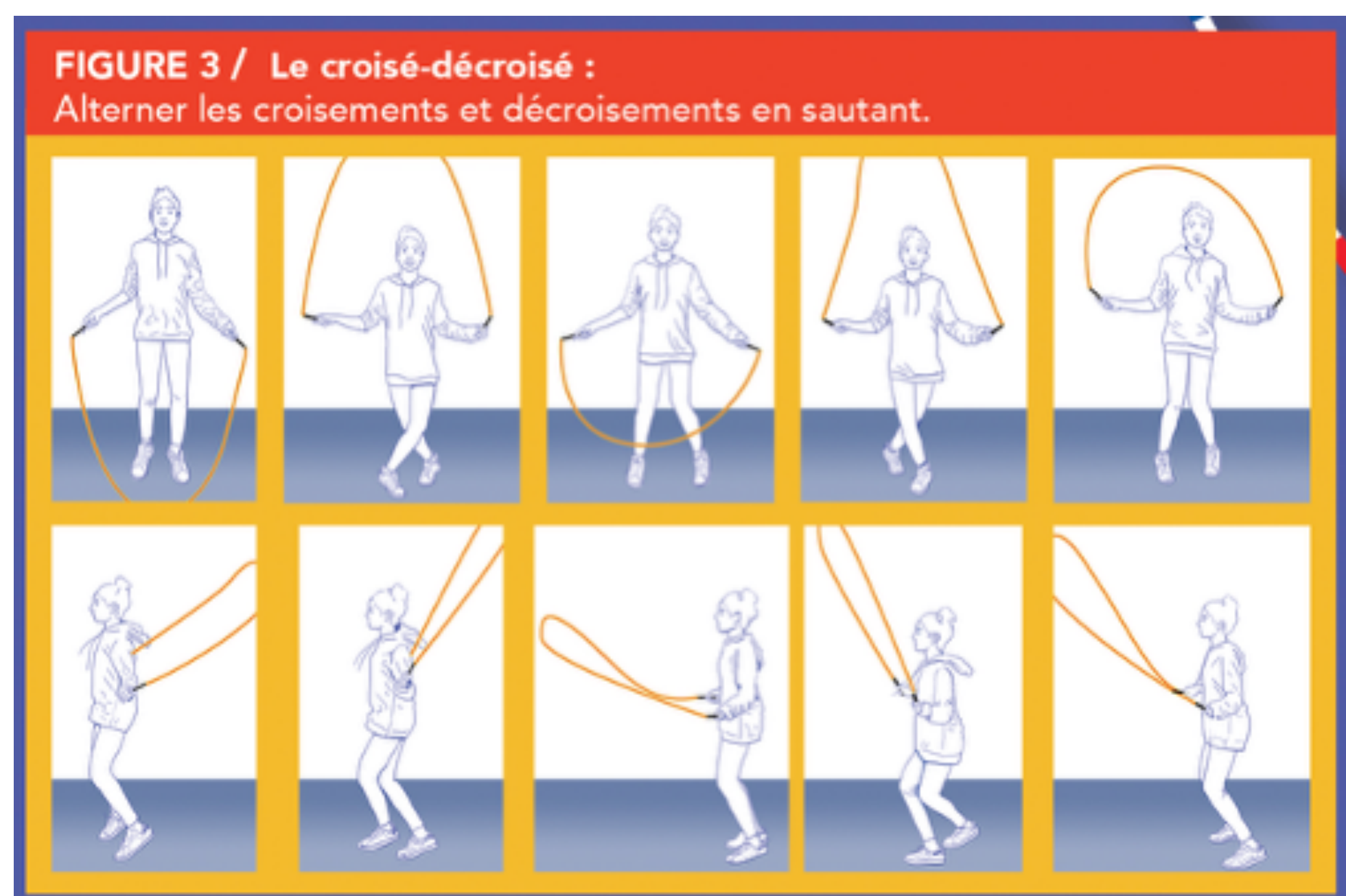
- 1 corde simple pour 2 élèves
- 1 chronomètre Kick & Run pour 4 binômes

Organisation



SAUTS UN PIED : élèves en binômes		
Changement de rôle (sauteur/juge) après chaque tentative de 2 minutes		
SAUTEUR	JUGE	ADULTE
Le sauteur doit réaliser le maximum de sauts un pied (cf. Vidéo) (maximum : 2 minutes) 3 tentatives possibles	Le juge compte le nombre de sauts réalisés et note ce nombre sur la fiche score de son camarade.	Indique le lancement du chronomètre : « Vous êtes prêts. Allez ! » et déclenche le chronomètre. Au bout de 2 minutes il annonce « STOP » et remet le compteur à 0. « On change de rôle. Vous êtes prêts, allez ! » puis relance le chronomètre pour 2 minutes.

CROISÉS-DÉCROISÉS : élèves en binômes		
Changement de rôle (sauteur/juge) après chaque tentative de 2 minutes		
SAUTEUR	JUGE	ADULTE
Le sauteur doit réaliser le maximum de sauts en croisant et décroisant les pieds sans s'arrêter (maximum : 2 minutes). 3 tentatives possibles	Le juge compte le nombre de sauts réalisés et note ce nombre sur la fiche score de son camarade.	Indique le lancement du chronomètre : « Vous êtes prêts. Allez ! » et déclenche le chronomètre. Au bout de 2 minutes il annonce « STOP » et remet le compteur à 0. « On change de rôle. Vous êtes prêts, allez ! » puis relance le chronomètre pour 2 minutes.



ATELIER 3: en binômes (1 sauteur et 1 juge)

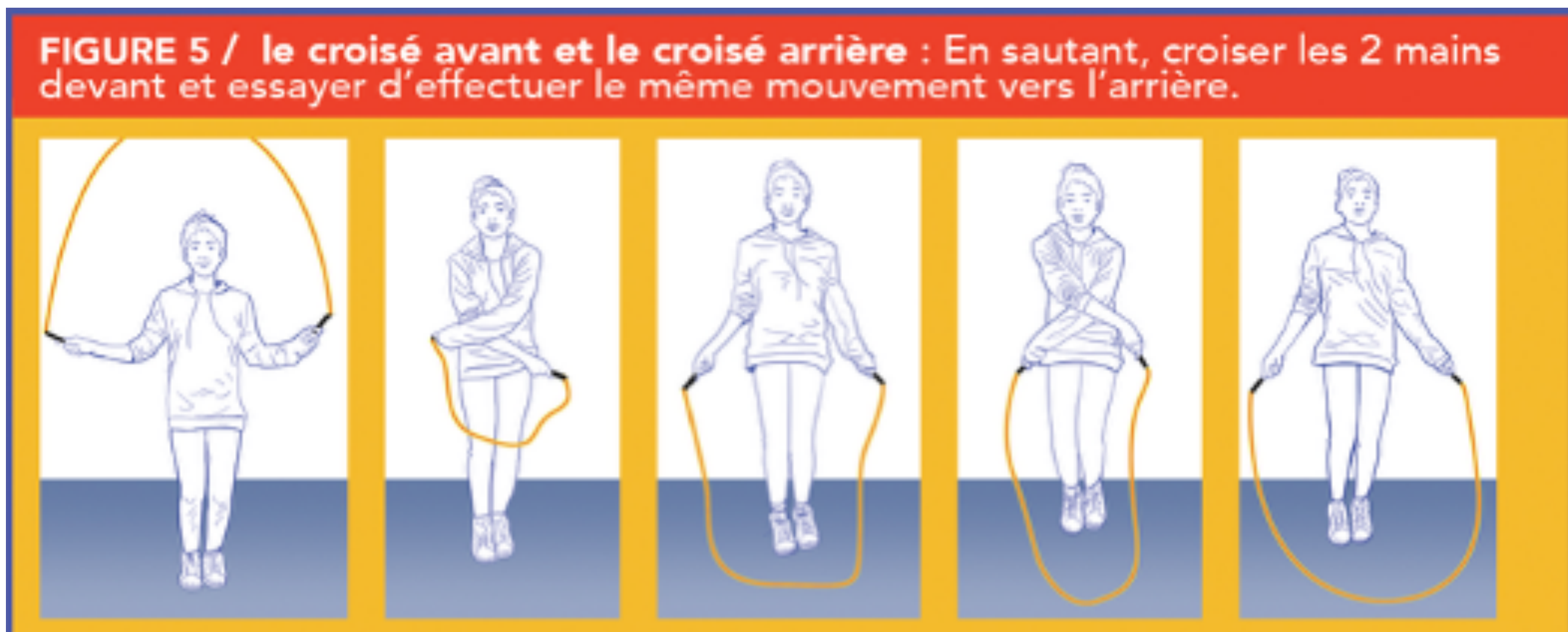
Épreuve individuelle	Corde simple	Croisés devant
Épreuve individuelle	Corde simple	Sauts en arrière simples

Matériel

- 1 corde simple pour 2 élèves
- 1 chronomètre Kick & Run pour 4 binômes

Organisation

CROISÉS DEVANT : élèves en binômes		
Changement de rôle (sauteur/juge) après chaque tentative de 3 minutes		
SAUTEUR	JUGE	ADULTE
Le sauteur doit réaliser le maximum de sauts possibles sans s'arrêter en croisant les bras devant lui (maximum : 2 minutes) 3 tentatives possibles	Le juge compte le nombre de sauts réalisés et note ce nombre sur la fiche score de son camarade.	Indique le lancement du chronomètre : « Vous êtes prêts. Allez ! » et déclenche le chronomètre. Au bout de 2 minutes il annonce « STOP » et remet le compteur à 0. « On change de rôle. Vous êtes prêts, allez ! » puis relance le chronomètre pour 2 minutes.



SAUTS PIEDS JOINTS ARIÈRE : élèves en binômes		
Changement de rôle (sauteur/juge) après chaque tentative de 3 minutes		
SAUTEUR	JUGE	ADULTE
Le sauteur doit réaliser le maximum de sauts en faisant tourner la corde d'avant en arrière sans s'arrêter (maximum : 2 minutes). 3 tentatives possibles	Le juge compte le nombre de sauts réalisés et note ce nombre sur la fiche score de son camarade.	Indique le lancement du chronomètre : « Vous êtes prêts. Allez ! » et déclenche le chronomètre. Au bout de 2 minutes il annonce « STOP » et remet le compteur à 0. « On change de rôle. Vous êtes prêts, allez ! » puis relance le chronomètre pour 2 minutes.

ATELIER 4 : équipes de 2 en binômes (1 équipe de sauteurs et 1 équipe de juges)

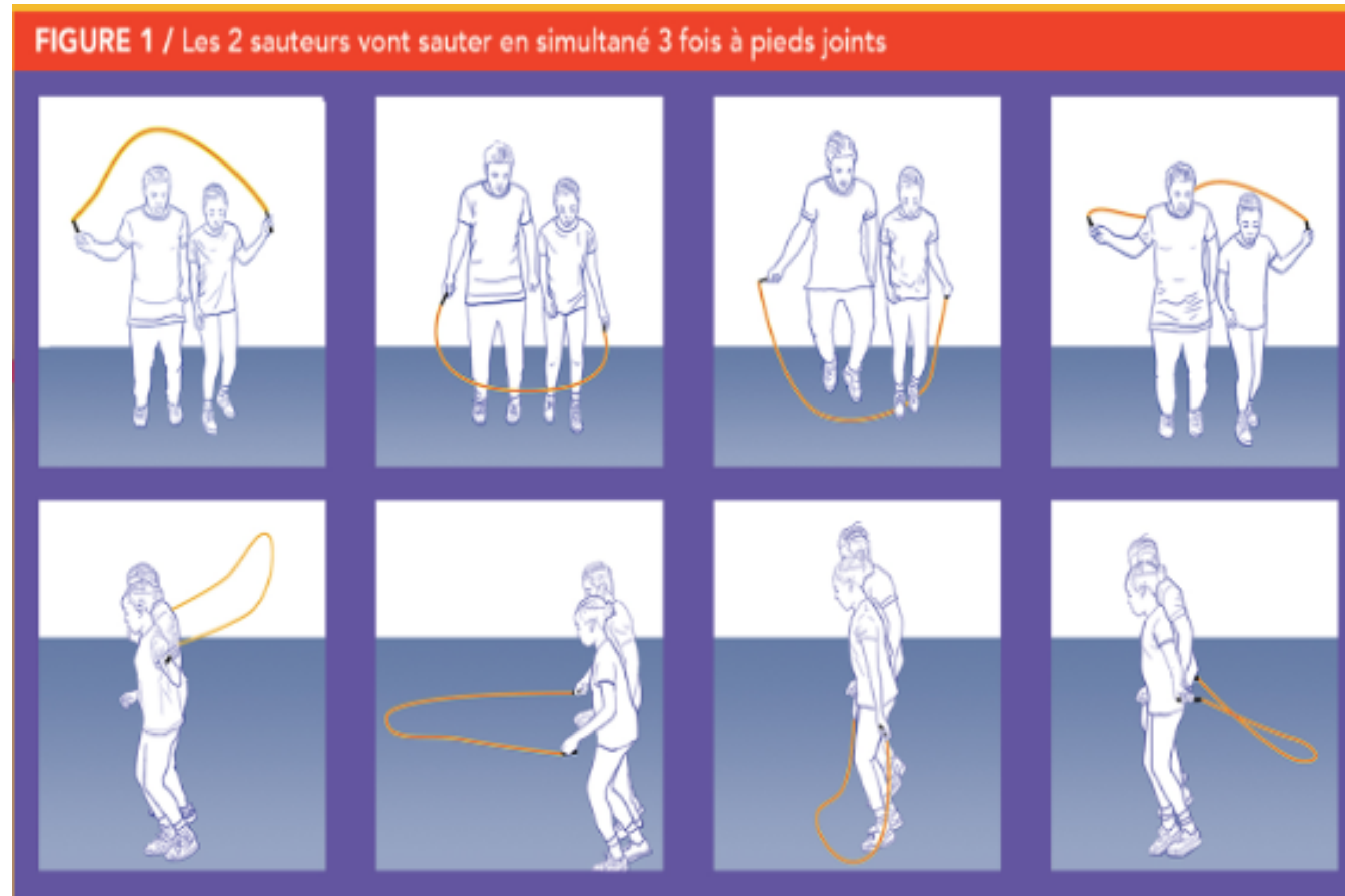
Epreuve par équipe de 2	1 corde pour 2 tourneurs sauteurs	Tourner et sauter à 2
-------------------------	-----------------------------------	-----------------------

Matériel

- 1 corde simple (noire et blanche) pour 2 élèves
- 1 chronomètre Kick & Run pour 4 binômes

Organisation

TOURNER ET SAUTER À 2 DANS UNE CORDE : élèves en équipes de 2 Changement de rôle (sauteur/juge) après chaque tentative de 3 minutes		
2 SAUTEURS	2 JUGES	ADULTE
<p>Les sauteurs se placent au milieu de la corde et tiennent chacun une poignée. Ils doivent réaliser le maximum de sauts possibles ensemble sans s'arrêter (maximum : 2 minutes) 3 tentatives possibles</p>	<p>Le juge compte le nombre de sauts réalisés et note ce nombre sur la fiche score de son camarade.</p>	<p>Indique le lancement du chronomètre : « Vous êtes prêts. Allez ! » et déclenche le chronomètre. Au bout de 2 minutes il annonce « STOP » et remet le compteur à 0. « On change de rôle. Vous êtes prêts, allez ! » puis relance le chronomètre pour 2 minutes.</p>



ATELIER 5 : équipes de 2 en binômes (1 équipe de sauteurs et 1 équipe de juges)

Epreuve par équipe de 2	1 corde pour 1 sauteur/tourneur et 1 sauteur	Traveler à 2
-------------------------	----------------------------------------------	--------------

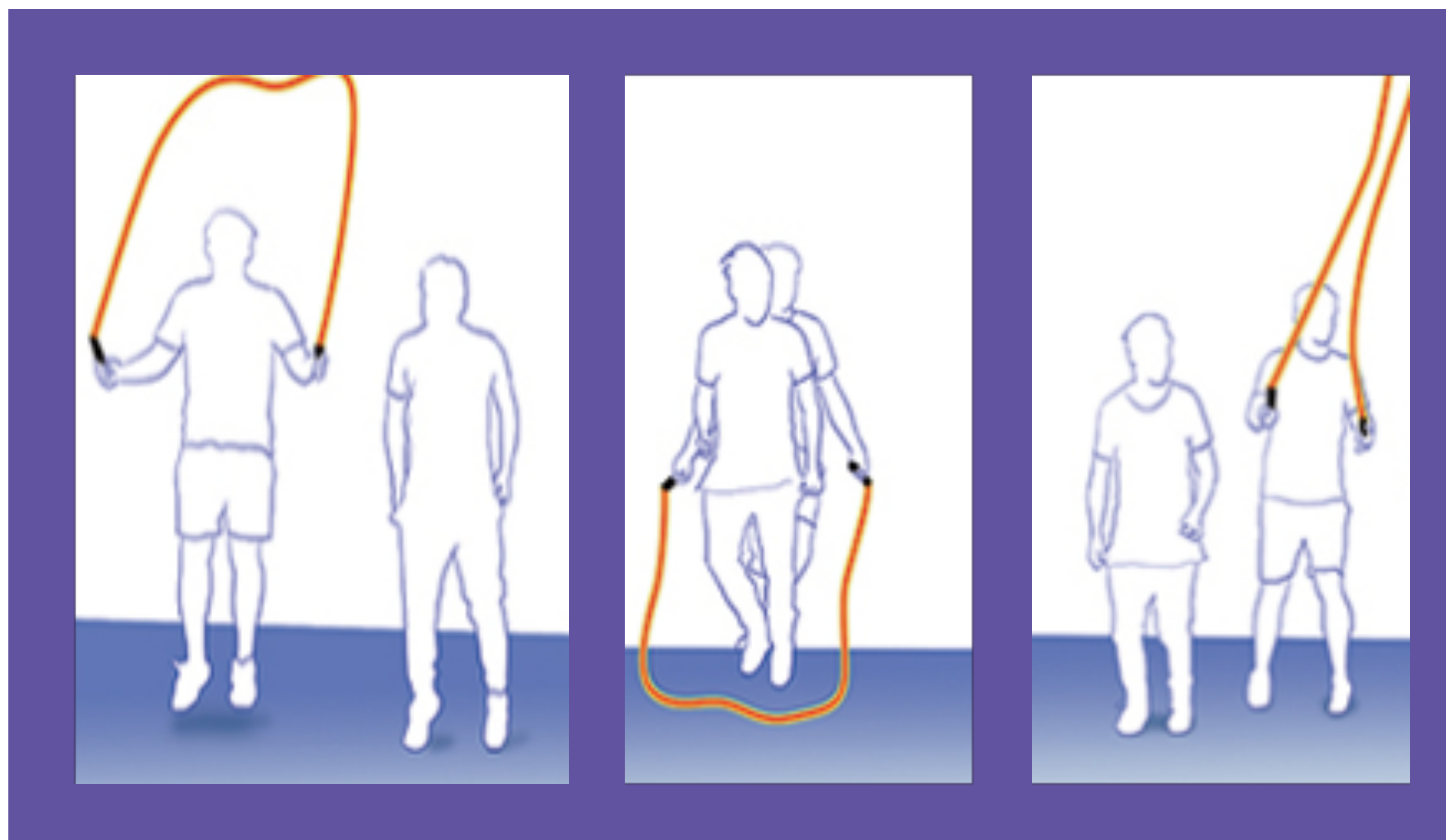
Matériel

1 corde simple (noire et blanche) pour 2 élèves
1 chronomètre Kick & Run pour 4 binômes

Organisation

TRAVELER À 2 : élèves en équipes de 2 Changement de rôle (sauteur/juge) après chaque tentative de 3 minutes		
1 SAUTEUR/TOURNEUR ET 1 SAUTEUR	2 JUGES	ADULTE
<p>1 sauteur/tourneur se met à côté de son partenaire. Le partenaire (sans corde) se met à sauter au même rythme que celui qui a la corde. Le sauteur/tourneur se déplace derrière son partenaire pour sauter à deux dans la corde. Le sauteur/tourneur se déplace à nouveau pour aller se placer de l'autre côté du son partenaire. On inverse les rôles au sein du binôme</p>	<p>Le juge compte le nombre de sauts réalisés et note ce nombre sur la fiche score de son camarade.</p>	<p>Indique le lancement du chronomètre : « Vous êtes prêts. Allez ! » et déclenche le chronomètre. Au bout de 2 minutes il annonce « STOP » et remet le compteur à 0. « On change de rôle. Vous êtes prêts, allez ! » puis relance le chronomètre pour 2 minutes.</p>

1 sauteur avec une corde, 1 partenaire à côté d'elle-de lui. Le but pour le sauteur avec la corde est de se déplacer derrière son partenaire et de le faire sauter avec lui puis de se déplacer à nouveau de l'autre côté pour sauter seul.



ATELIER 6 : équipes de 3

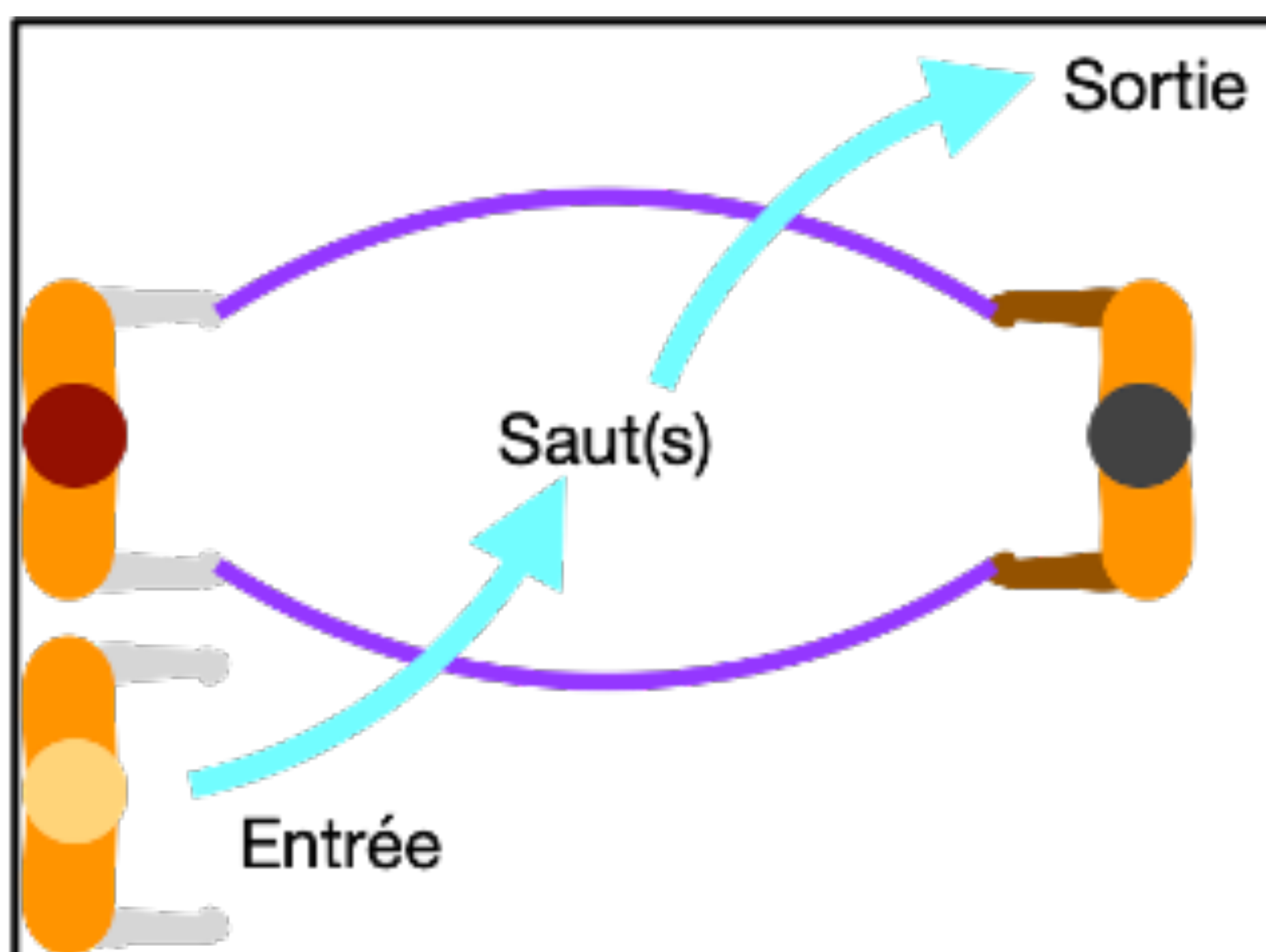
Épreuve par équipe de 2 | 2 cordes pour 2 tourneurs et 1 sauteur | Entrée - Sortie

Matériel

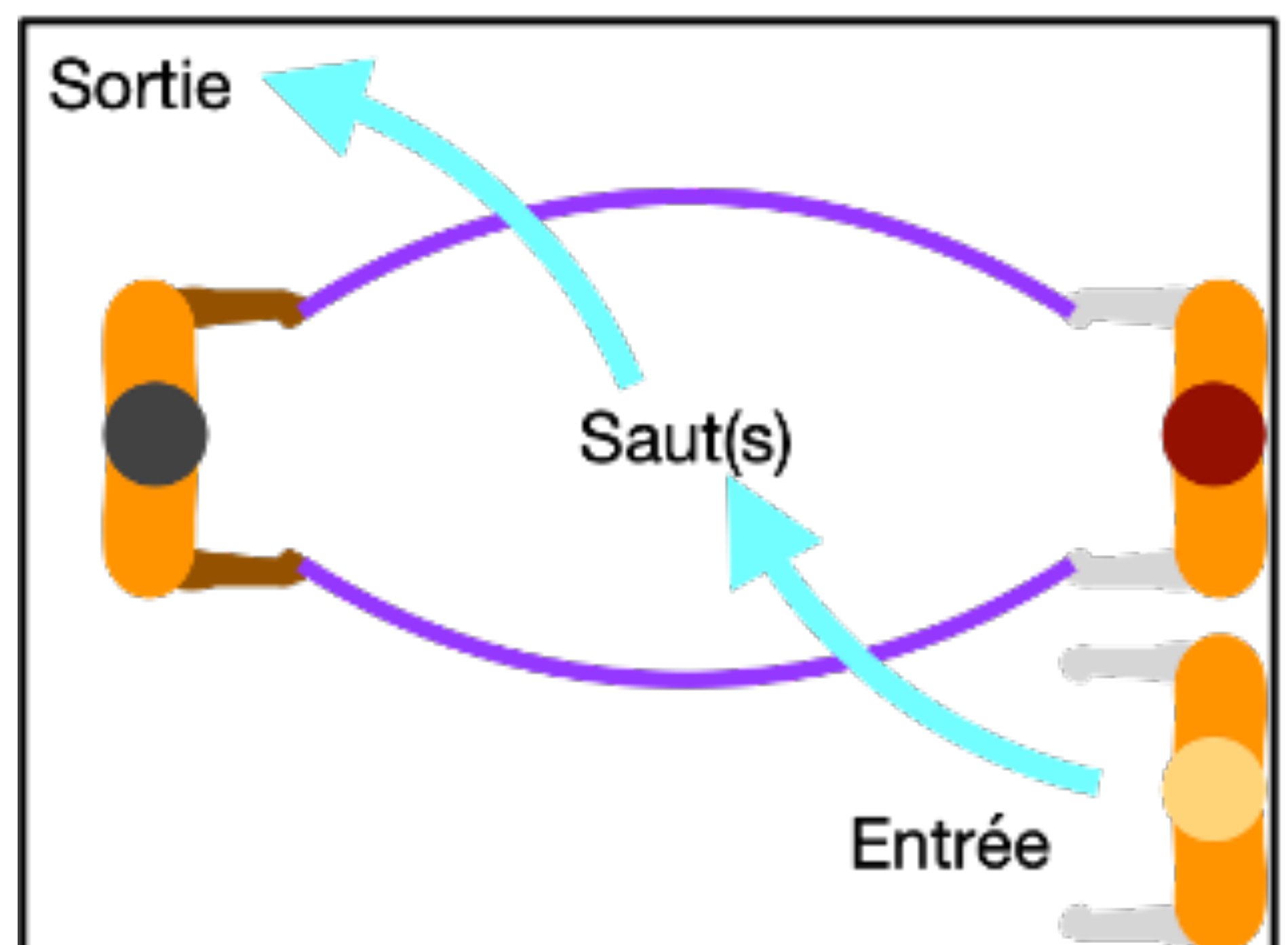
- 2 cordes de double pour 3 élèves
- 1 chronomètre Kick & Run pour 4 binômes

Organisation

ENTRÉE - SORTIE : élèves en équipes de 3 Changement de rôle (tourneur-sauteur) après 3 passages comme sauteur		
2 TOURNEURS	1 SAUTEUR	ADULTE
Les 2 tourneurs se placent face à face et font tourner les 2 cordes de manière régulière.	Le sauteur se place à côté d'un tourneur. Il repère la corde montante et la corde descendante. Lorsque la corde montante passe devant ses yeux, il entre et se met à sauter entre les cordes. Après quelques sauts, ils sort sur le côté de l'autre tourneur. Réalise 3 essais puis prend la place d'un tourneur.	Gère le temps en déclenchant le chronomètre. Veille à ce que chaque enfant soit alternativement tourneur et sauteur. Encouragement, conseil.



OU



À la fin du temps de pratique, les participants complètent leur fiche score en indiquant les rôles tenus et leurs réussites.

ATELIER 7 : équipes de 3

Épreuve par équipe de 2	2 cordes pour 2 tourneurs et 1 sauteur	Entrée - Sortie
-------------------------	----------------------------------------	-----------------

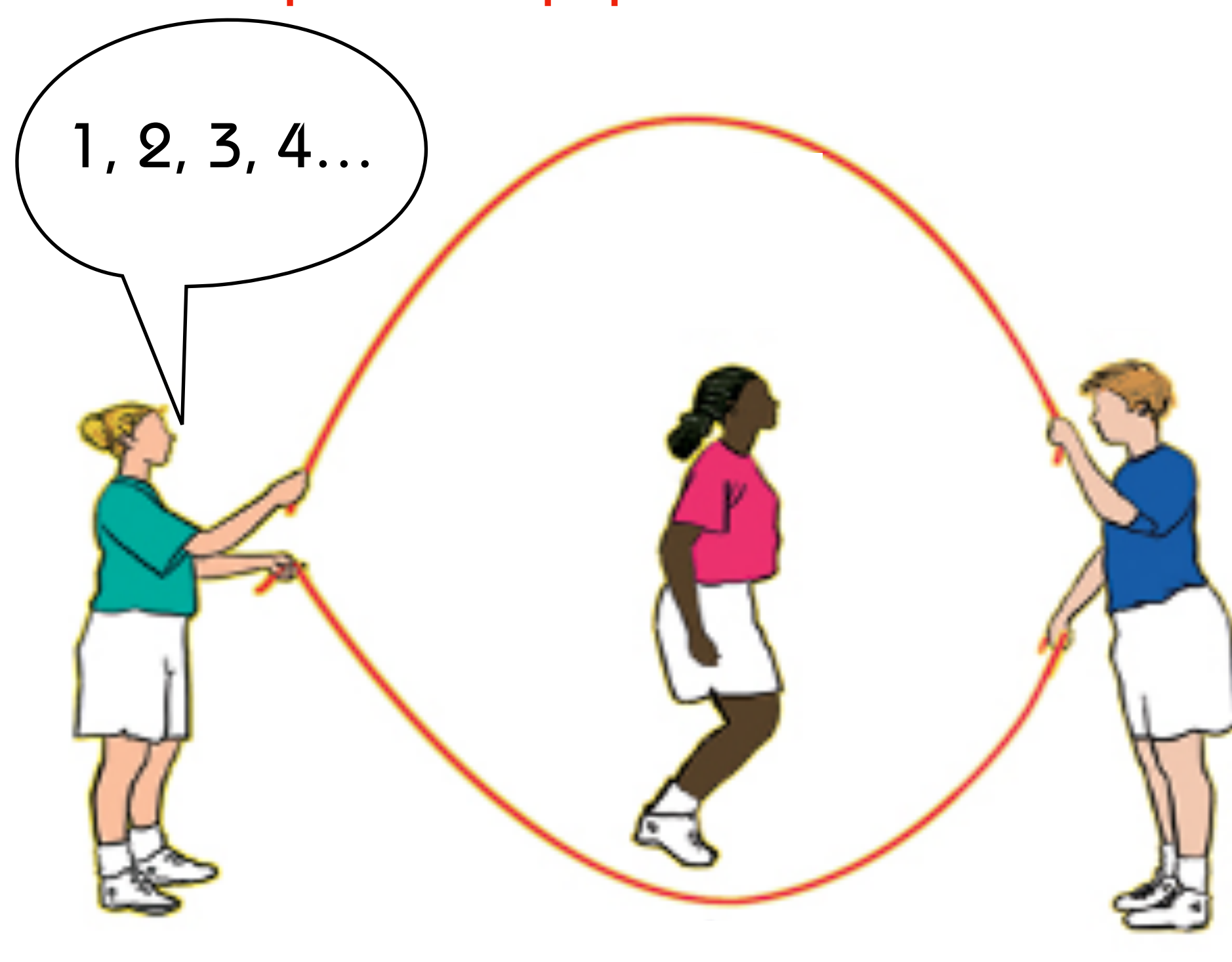
Matériel

- 2 cordes de double pour 3 élèves
- 1 chronomètre Kick & Run pour 4 binômes

Organisation

CHALLENGE : être la première équipe à totaliser 20 sauts : élèves en équipes de 3 Changement de rôle (tourneur-sauteur) après 3 passages comme sauteur		
2 TOURNEURS	1 SAUTEUR	ADULTE
<p>Les 2 tourneurs se placent face à face et font tourner les 2 cordes de manière régulière.</p> <p>Les tourneurs comptent le nombre de sauts réalisés par leur sauteur.</p> <p>Si le sauteur s'arrête, le comptage reprend au nombre de sauts déjà réalisés.</p>	<p>Le sauteur se place à côté d'un tourneur.</p> <p>Il entre dans les cordes et saute le plus longtemps possible.</p> <p>3 essais puis prend la place d'un tourneur.</p>	<p>Explique le challenge : « Le but du jeu est d'arriver à totaliser 20 sauts. La première équipe à cumuler 20 sauts a gagné. Les tourneurs comptent les sauts de leur sauteur. Ils reprennent le comptage à partir du nombre de sauts où le sauteur s'est arrêté. Le sauteur a le droit à 3 essais puis il prend la place d'un tourneur qui devient sauteur. Le comptage reprend à partir du nombre de sauts réalisés par le sauteur qui vient de passer.</p>

1 manche est terminée dès qu'une équipe a réalisé 20 sauts, 5 manches maxi.



À la fin du temps de pratique, les participants complètent leur fiche score en indiquant le nombre de sauts réalisés à chaque manche par leur équipe.

Prénom		NOM	
École		Classe	

ATELIER 1-A

VITESSE

Nombre de sauts réalisés en 30 secondes

1er essai	2e essai	3e essai

MARATHON SAUTS SIMPLES

Nombre de sauts enchaînés sur une durée maximale de 5 minutes)

1er essai	2e essai	3e essai

ATELIER 4-A

TOURNER ET SAUTER À DEUX

Nombre de sauts réalisés à deux dans la corde à chaque essai

1er essai	2e essai	3e essai	4e essai

ATELIER 2-A

MARATHON SUR UN PIED

Nombre de sauts enchaînés sur une durée maximale de 2 minutes)

1er essai	2e essai	3e essai

MARATHON CROISÉS-DÉCROISÉS

Nombre de sauts enchaînés sur une durée maximale de 2 minutes)

1er essai	2e essai	3e essai

ATELIER 6-A

ENTRÉES-SORTIES 2 CORDES

Ce que j'ai réussi à réaliser

Quand j'étais SAUTEUR ou SAUTEUSE, j'ai réussi à		
<input type="checkbox"/> entrer dans les cordes.	<input type="checkbox"/> sauter entre les cordes.	<input type="checkbox"/> sortir des cordes.
Quand j'étais TOURNEUR ou TOURNEUSE, j'ai réussi à		
<input type="checkbox"/> faire tourner les cordes avec mon/ma partenaire.		

ATELIER 3-A

MARATHON CROISÉS DEVANT

(Nombre de sauts enchaînés sur une durée maximale de 2 minutes)

1er essai	2e essai	3e essai

MARATHON SAUTS EN ARRIÈRE

(Nombre de sauts enchaînés sur une durée maximale de 2 minutes)

1er essai	2e essai	3e essai

ATELIER 5-A

TRAVELER À DEUX

(Nombre de sauts réalisés à deux dans la corde à chaque essai)

1er essai	2e essai	3e essai	4e essai

ATELIER 7-A

CHALLENGE DES 20 SAUTS

(Nombre de sauts réalisés avec mes partenaires à chaque manche)

MANCHE 1	MANCHE 2	MANCHE 3	MANCHE 4	MANCHE 5

EXEMPLE DE FICHE DE ROUTE

