

Déroulement Scola-Jump 2024

Inspiré des Jumpiades « sauté/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 « 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/>

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 jouer 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 sur 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	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	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 enseignant-e-s)

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.) 3 tentatives possibles	Le juge observe son sauteur. Dès que celui-ci s'arrête, le juge note le nombre de minutes et de secondes 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 sur un pied
Épreuve individuelle	Corde simple	Croisés-Décroisés

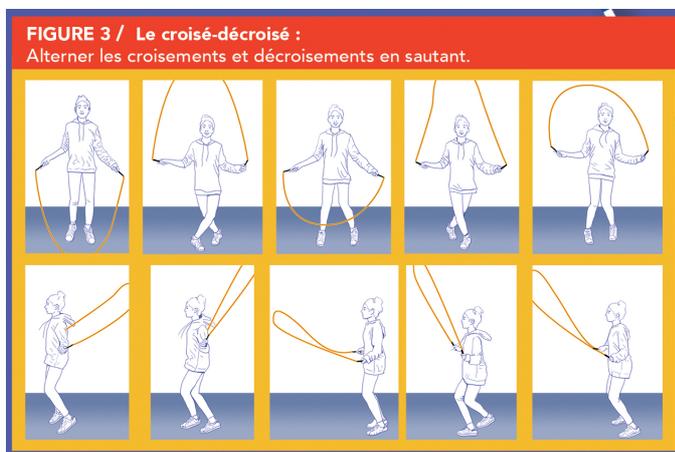
Matériel

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

Organisation

SAUTS SUR UN PIED : 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 sur 1 pied (maximum : 5 min.) 2 tentatives possibles	Le juge observe son sauteur. Dès que celui-ci s'arrête, le juge note le nombre de minutes et de secondes 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.

CROISÉS-DÉCROISÉS : élèves en binômes		
Changement de rôle (sauteur/juge) après chaque tentative		
SAUTEUR	JUGE	ADULTE
Le sauteur doit sauter le plus longtemps possible en croisant et décroisant les pieds sans s'arrêter (maximum : 5 min.) 2 tentatives possibles	Le juge observe son sauteur. Dès que celui-ci s'arrête, le juge note le nombre de minutes et de secondes 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 3 : en binômes (1 sauteur et 1 juge)

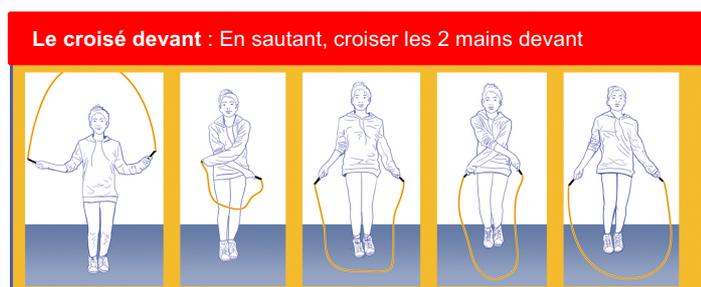
Épreuve individuelle	Corde simple	Croisés devant
Épreuve individuelle	Corde simple	Sauts en arrière simples

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		
SAUTEUR	JUGE	ADULTE
Le sauteur doit sauter le plus longtemps possible sans s'arrêter en croisant les bras devant lui (maximum : 5 min.) 2 tentatives possibles	Le juge observe son sauteur. Dès que celui-ci s'arrête, le juge note le nombre de minutes et de secondes 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.



SAUTS EN ARIÈRE SIMPLES : élèves en binômes		
Changement de rôle (sauteur/juge) après chaque tentative		
SAUTEUR	JUGE	ADULTE
Le sauteur doit sauter le plus longtemps possible en faisant tourner la corde d'avant en arrière (maximum : 5 min.) 2 tentatives possibles	Le juge observe son sauteur. Dès que celui-ci s'arrête, le juge note le nombre de minutes et de secondes 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 4 : équipes de 2 en binômes (1 équipe de sauteurs et 1 équipe de juges)

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

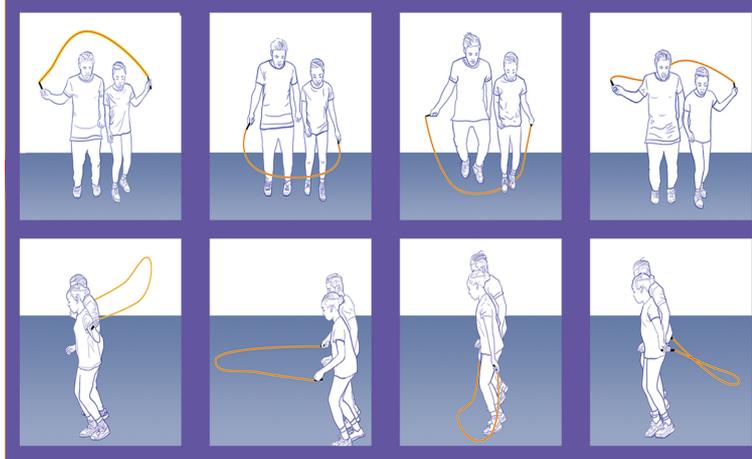
Matériel

- 1 corde simple pour 2 élèves
- 1 chronomètre Kick & Run pour l'atelier

Organisation

TOURNER ET SAUTER A 2 DANS UNE CORDE : élèves en équipes de 2 Changement de rôle (sauteur/juge) après chaque tentative		
2 SAUTEURS	2 JUGES	ADULTE
<p>Les sauteurs se placent au milieu de la corde et tiennent chacun une poignée.</p> <p>Ils doivent :</p> <p>Faire tourner la corde et sauter ensemble le plus longtemps possible sans s'arrêter. (maximum : 5 min.)</p> <p>2 tentatives possibles</p>	<p>Les juges observent les sauteurs. Dès que ceux-ci s'arrêtent, les juges notent le nombre de fois que la figure a été réalisée la fiche score de chaque sauteur.</p>	<p>Indique le lancement du chronomètre : « Vous êtes prêts. Allez ! » et déclenche le chronomètre.</p> <p>Annonce le temps écoulé toutes les 30 sec.</p> <p>Au bout de 5 minutes : Annonce « STOP » et remet le compteur à 0.</p>

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



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

Épreuve par équipe de 2	1 corde pour 2 tourneurs sauteurs	Traveler à 2
-------------------------	-----------------------------------	--------------

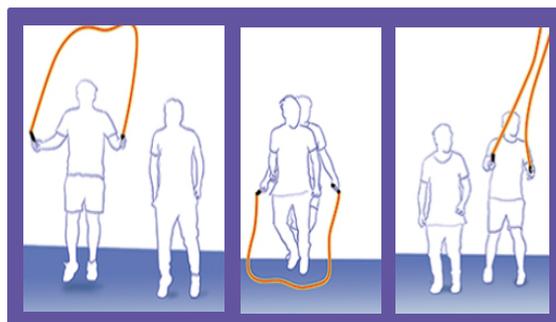
Matériel

- 1 corde simple pour 2 élèves
- 1 chronomètre Kick & Run pour l'atelier

Organisation

TRAVELER À 2 : élèves en équipes de 2		
Changement de rôle (sauteurs/juges) après chaque tentative		
Chaque enfant doit être 1 fois tourneur – 1 fois partenaire du tourneur – 2 fois juge		
2 SAUTEURS	2 JUGES	ADULTE
<p>1 sauteur/tourneur se met à sauter à côté de son partenaire.</p> <p>Le partenaire se met à sauter (sans corde) au même rythme que celui qui a la corde.</p> <p>Le sauteur/tourneur se déplace derrière son partenaire pour sauter à 2 dans la corde.</p> <p>Le sauteur/tourneur se déplace à nouveau pour aller se placer de l'autre côté de son partenaire.</p>	<p>Les juges observent les sauteurs.</p> <p>Ils comptent le nombre d'essais réalisés par les sauteurs et le nombre de réussites pendant les 5 minutes écoulées.</p> <p>Ils notent sur la fiche de score des sauteurs le nombre d'essais et de réussite.</p>	<p>Indique le lancement du chronomètre : « Vous êtes prêts. Allez ! » et déclenche le chronomètre.</p> <p>Annonce le temps écoulé toutes les 30 sec.</p> <p>Au bout de 5 minutes : Annonce « STOP » et remet le compteur à 0.</p> <p>Puis « Les sauteurs deviennent juges et les juges deviennent sauteurs »</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

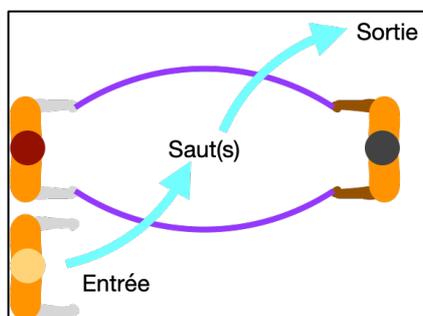
Épreuve par équipe de 3	2 cordes pour 2 tourneurs et 1 sauteur	Entrée - Sortie
-------------------------	--	-----------------

Matériel

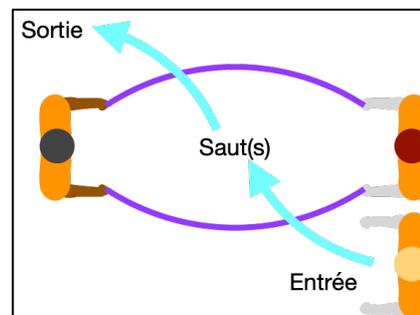
- 2 cordes de double pour 3 élèves
- 1 chronomètre Kick & Run pour l'atelier

Organisation

ENTRÉE-SORTIE : 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>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, il sort sur le côté de l'autre tourneur.</p> <p>3 essais puis prend la place d'un tourneur.</p>	<p>Gère le temps en déclenchant le chronomètre. Veille à ce que chaque enfant soit alternativement tourneur et sauteur. Encourage, conseille.</p>



OU



À la fin de cet atelier les participants complètent leur fiche score en indiquant les rôles tenus et leurs réussites.

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

ATELIER 7 : équipes de 3

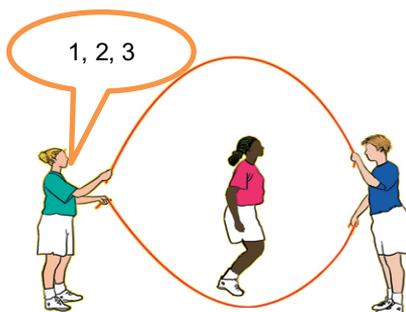
Épreuve par équipe de 3	2 cordes pour 2 tourneurs et 1 sauteur	La 1 ^{ère} équipe à 20 sauts
-------------------------	--	---------------------------------------

Matériel

- 2 cordes de double pour 3 élèves
- 1 chronomètre Kick & Run pour l'atelier

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 5 manches max. (1 manche est terminée dès qu'une équipe a réalisé 20 sauts)		
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>



A la fin de cet atelier les participants complètent leur fiche score en indiquant le nombre de sauts réalisés à chaque manche par leur équipe.

INFORMATIONS QU'IL FAUDRA COMPLETER SUR LA FICHE DE SCORE INDIVIDUELLE

VITESSE

(nombre de sauts réalisés en 30 secondes)

1 ^{er} ESSAI	2 ^e ESSAI	3 ^e ESSAI

MARATHON SAUTS SIMPLES

(Temps pendant lequel j'ai réussi à sauter sans m'arrêter : max. 5 minutes)

1 ^{er} ESSAI	2 ^e ESSAI
..... minutes secondes minutes secondes

AVEC MON PARTENAIRE :

CHALLENGE SAUTER A DEUX

(nombre de fois que la figure a été réalisée à chaque essai)

1 ^{er} ESSAI	2 ^e ESSAI	3 ^e ESSAI	4 ^e ESSAI

MARATHON SUR UN PIED

(Temps pendant lequel j'ai réussi à sauter sur un pied sans m'arrêter : max. 5 minutes)

1 ^{er} ESSAI	2 ^e ESSAI
..... minutes secondes minutes secondes

MARATHON CROISÉS-DÉCROISÉS

(Temps pendant lequel j'ai réussi à sauter en croisant et décroisant les pieds sans m'arrêter : max. 5 minutes)

1 ^{er} ESSAI	2 ^e ESSAI
..... minutes secondes minutes secondes

AVEC MON PARTENAIRE :

CHALLENGE TRAVELER A DEUX

(nombre de fois que la figure a été réalisée à chaque essai)

1 ^{er} ESSAI	2 ^e ESSAI	3 ^e ESSAI	4 ^e ESSAI

MARATHON CROISÉS DEVANT

(Temps pendant lequel j'ai réussi à sauter en croisant les mains devant moi sans m'arrêter : max. 5 minutes)

1 ^{er} ESSAI	2 ^e ESSAI
..... minutes secondes minutes secondes

MARATHON SAUTS EN ARIÈRE SIMPLES

(Temps pendant lequel j'ai réussi à sauter en faisant tourner la corde vers l'arrière sans m'arrêter : max. 5 min.)

1 ^{er} ESSAI	2 ^e ESSAI
..... minutes secondes minutes secondes

AVEC MES PARTENAIRES : et

ENTRÉE-SORTIE

(j'écris ce que j'ai réussi à faire avec deux cordes)

Quand j'étais SAUTEUR, 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, j'ai réussi à		
<input type="checkbox"/> faire tourner les deux cordes avec mon partenaire.		

AVEC MES PARTENAIRES : et

CHALLENGE DES 20 SAUTS

(nombre de sauts réalisés avec mes partenaires)

1 ^{ère} MANCHE	2 ^e MANCHE	3 ^e MANCHE	4 ^e MANCHE	5 ^e MANCHE