

# CYCLE DECOUVERTE

## DOUBLE DUTCH

### COLLÈGE / LYCÉE



# SOMMAIRE

## 1ÈRE SÉANCE

### ● LE DOUBLE - DUTCH C'EST QUOI ?

ACQUISITION DU TOURNAGE SANS SAUTEUR  
ACQUISITION DU SAUT DANS LES CORDES

## 2ÈME SÉANCE

### ● LES FONDAMENTAUX DU DOUBLE - DUTCH

( ENTRÉE - SAUT - SORTIE ) 

## 3ÈME SÉANCE

### ● LE CHANGEMENT DE CORDE

## 4ÈME SÉANCE

### ● COORDINATION , RYTHME , JE CHANGE DE RÔLE

## 5ÈME SÉANCE

### ● LES IMPOSES - FIGURES BASIQUES

## 6ÈME SÉANCE

### ● SAVOIR FAIRE POUR CREER ...

FAIRE DANS LES CORDES  
CE QUE L'ON SAIT FAIRE EN DEHORS

## 7ÈME SÉANCE À LA

## 10ÈME SÉANCE

### ● ENCHAÎNEMENT LIBRE

## 11ÈME SÉANCE

### ● EVALUATION DES IMPOSES ET DE LA VITESSE

## 12ÈME 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 :

Visualisation des DVD –démonstration-clip  
Présentation du cycle.

## ACQUISITION DU TOURNAGE SANS SAUTEUR

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

tournage correct, entrée – saut simple – sortie

DVD chapitre 1 ●

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

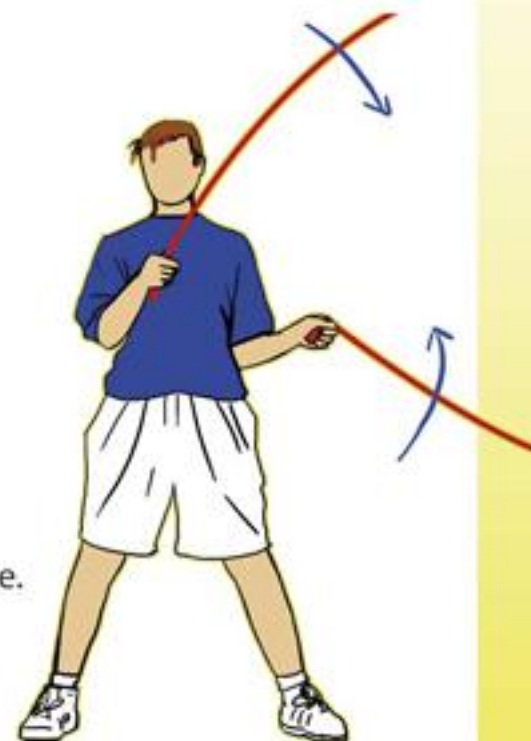
Explication et pratique de la réalisation de l'éducatif du tournage la corde dans le dos.

La pratique se passe en groupe en cercle avec quelqu'un qui montre au centre du cercle.

DVD chapitre 5 ●



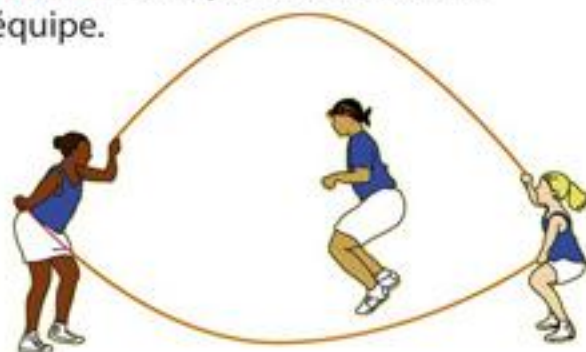
1ÈRE SÉANCE



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 synchrones 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?

DVD chapitre 8 ●



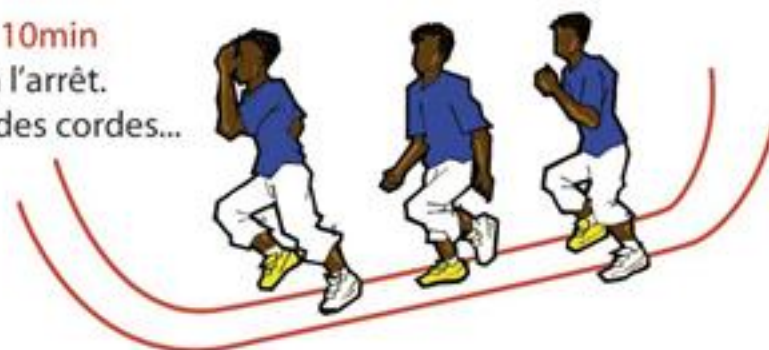
### B) montrer l'éducatif pour entrer dans les cordes à l'arrêt **10min**

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.

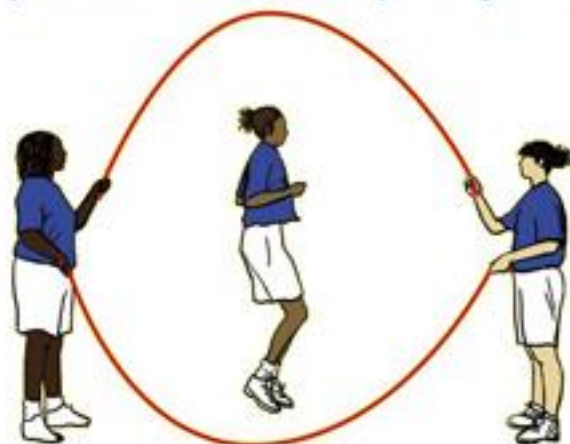
Exemple :

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).*

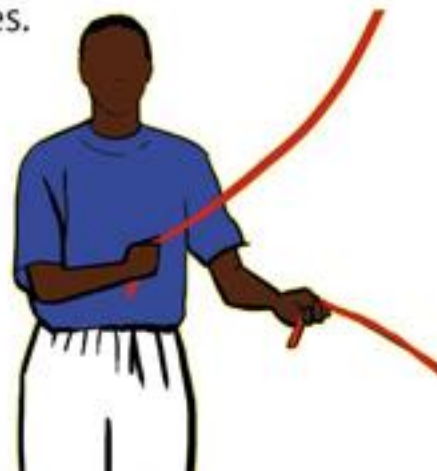
DVD chapitre 7 ●

**D) test de saut 10 min**

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

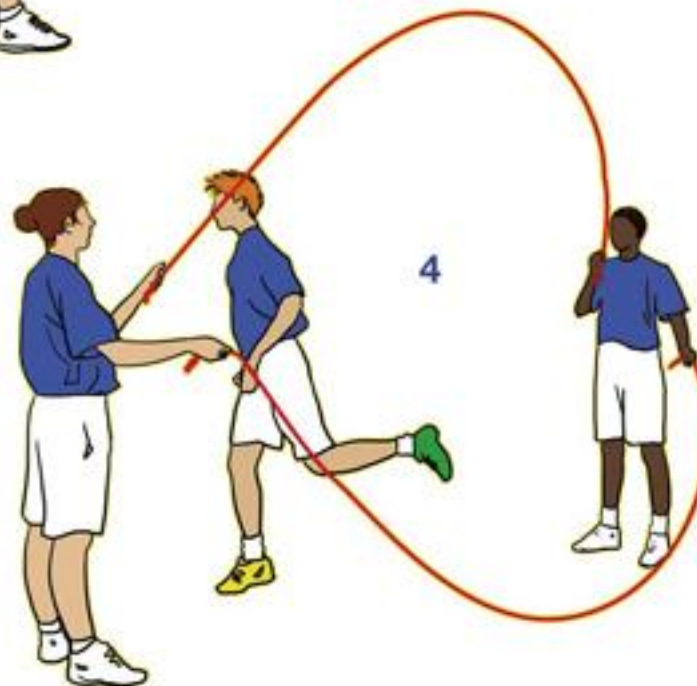
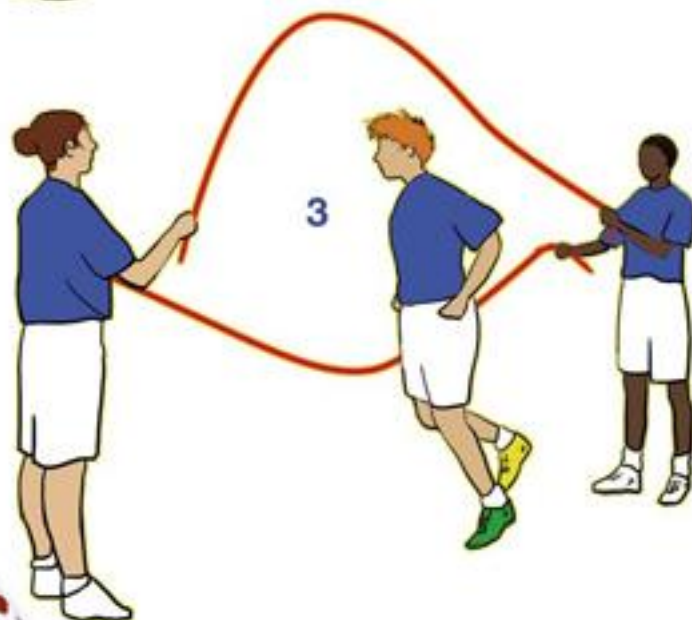
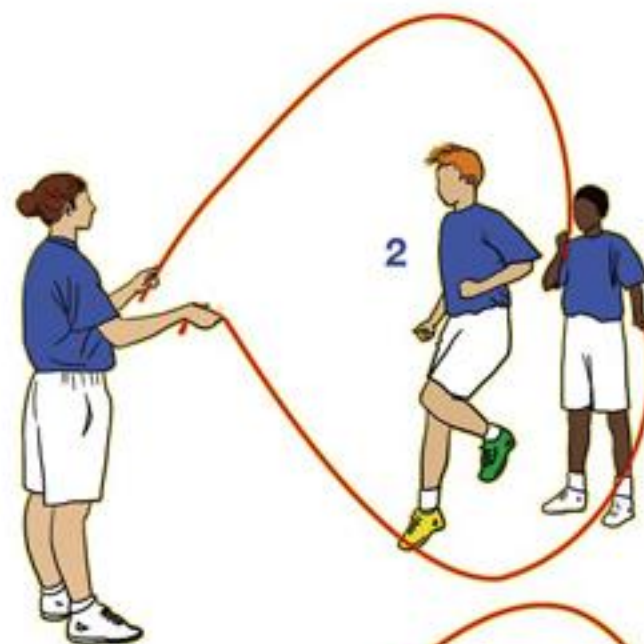
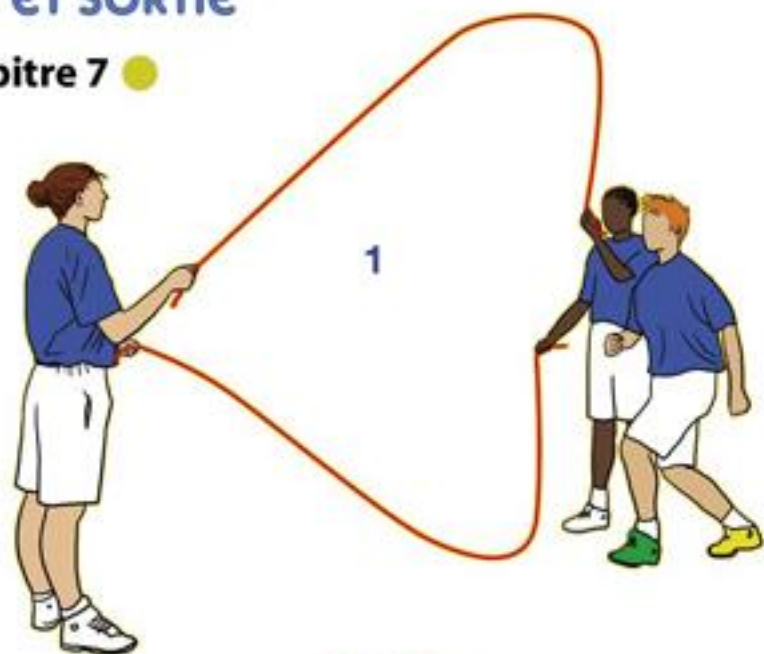
avant l'entrée dans les cordes les tourneurs se regardent pour se mettre en accord sur leur position respective, dialogue...

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 ET SORTIE

DVD chapitre 7 ●





## LES FONDAMENTAUX DU DOUBLE - DUTCH ( ENTRÉE - SAUT - SORTIE )

### 2ÈME SÉANCE

15 min

Echauffement

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

10 min

Reprise du tournage de base à deux

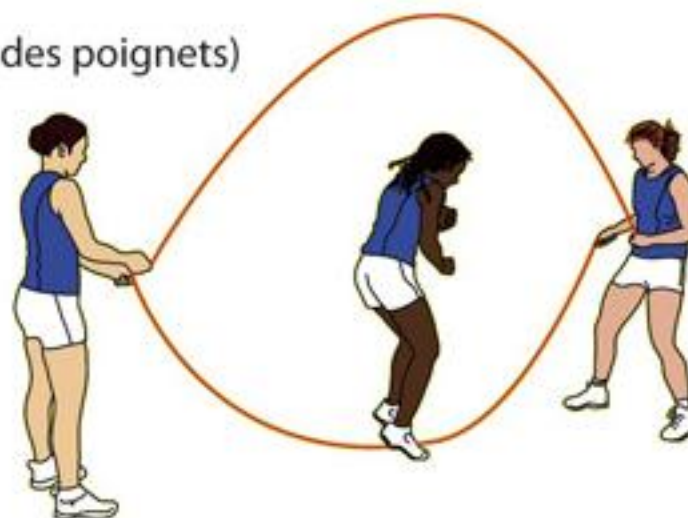
15 min

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

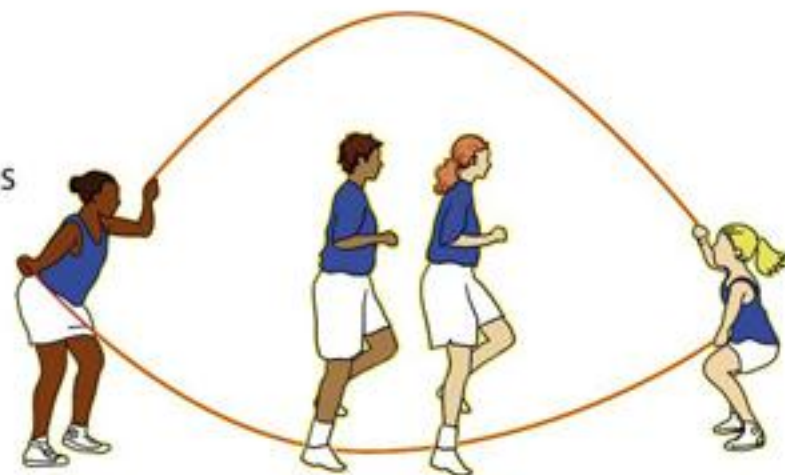
Détermination des équipes (*Remplir la page 1 du carnet d'évaluation*) 

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**





## LE CHANGEMENT DE CORDE

### 3<sup>ÈME</sup> SÉANCE

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

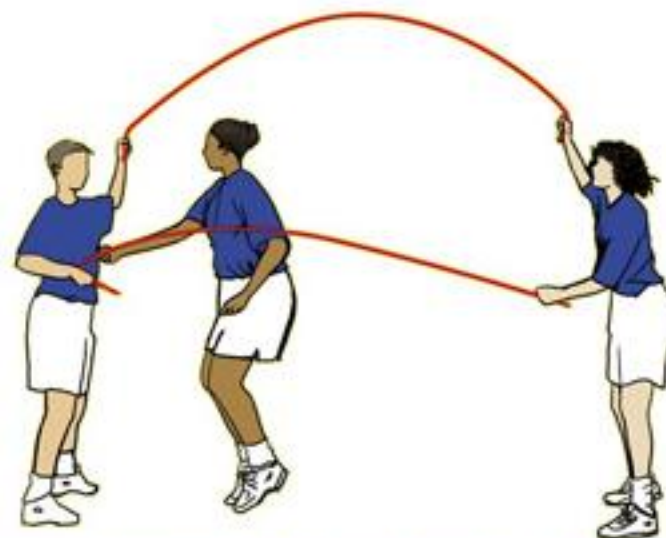
15 min  
Echauffement

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

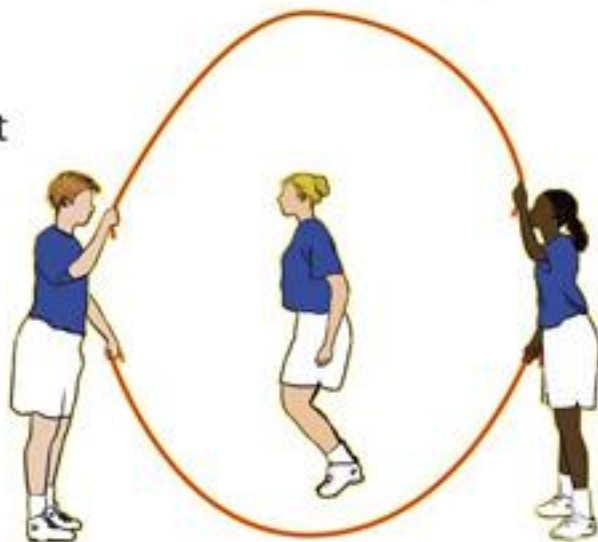


\*L'échange de corde doit être travaillé par étapes :  
Une fois cela maîtrisé passer à attraper, rentrer, sauter.  
Une fois cette partie réalisée,  
essayer de pratiquer plusieurs changements successifs.



# COORDINATION , RYTHME ★ JE CHANGE DE RÔLE

15 min  
Echauffement

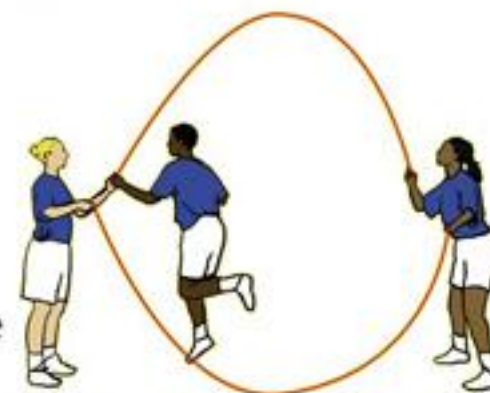


4<sup>ÈME</sup> SÉANCE

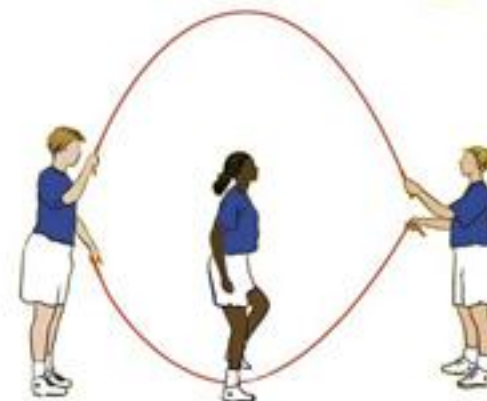
REVOIR LES EXERCICES DE BASE

15 min  
Réalisation du jeu de corde

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

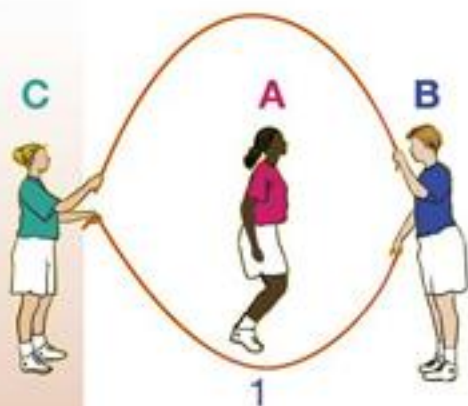


5 min  
Phase de récupération, étirement

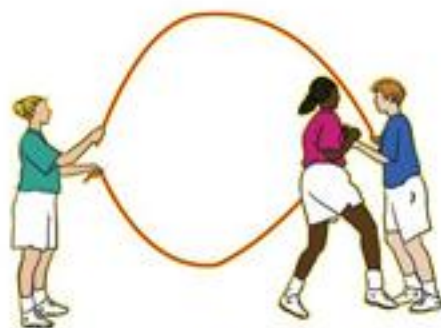




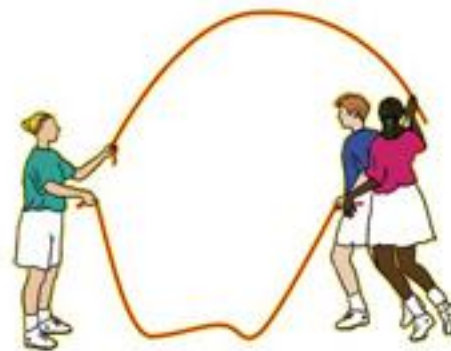
## 4ÈME SÉANCE



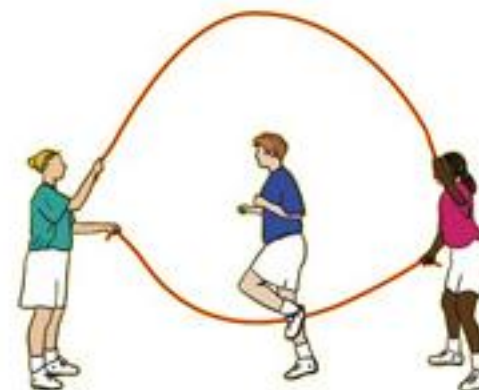
1



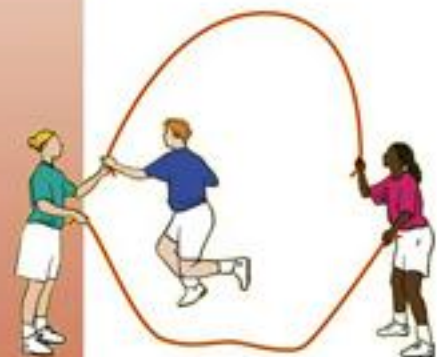
2



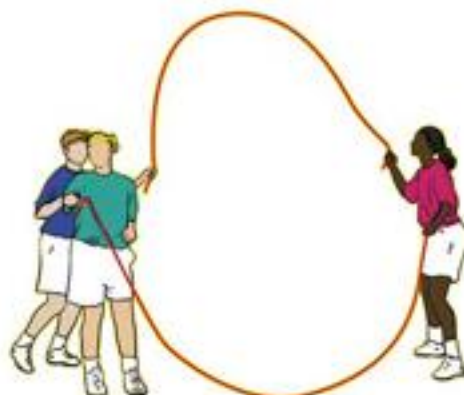
3



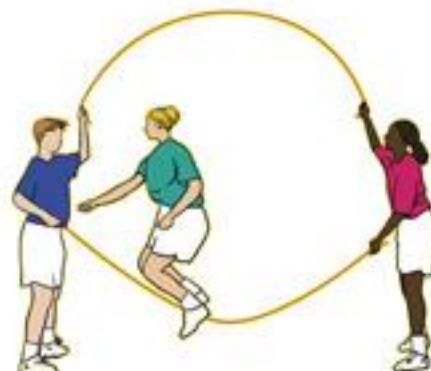
4



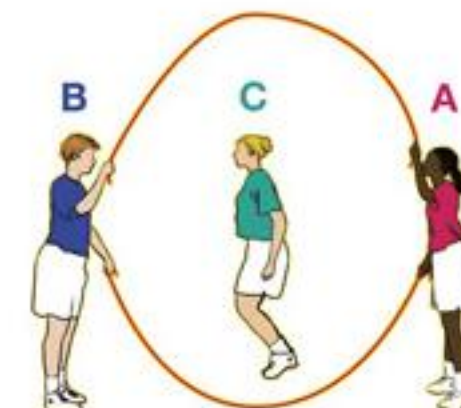
5



6



7



8

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 IMPOSES - 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, 2 croisés droit
- ⇒ 12 montées de genoux
- ⇒ sortie correcte

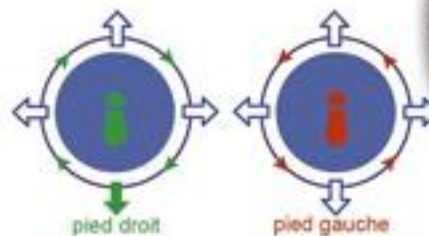
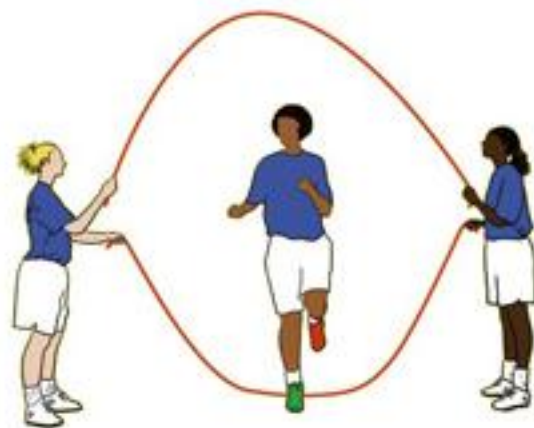
50 min

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.

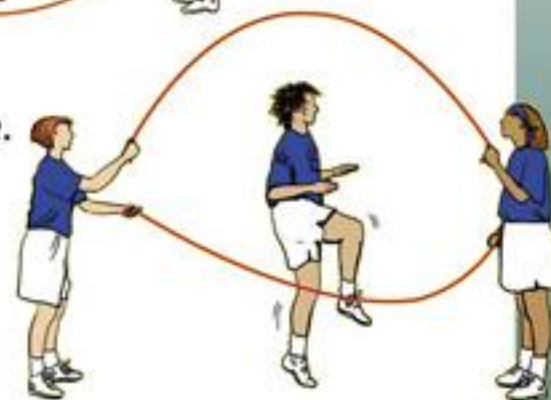
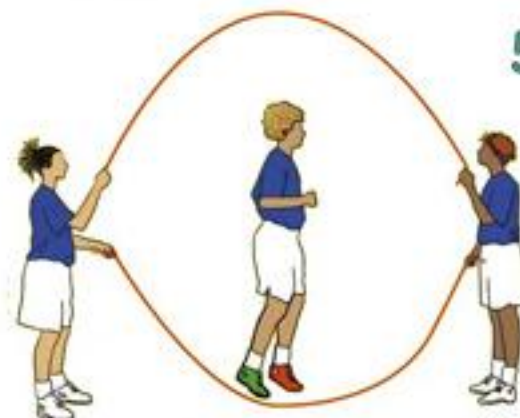
5 min  
Phase de récupération, étirement

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.*



## 5ÈME SÉANCE





# SAVOIR FAIRE POUR CREER... ★ FAIRE DANS LES CORDES CE QUE L'ON SAIT FAIRE EN DEHORS

## 6ÈME SÉANCE

15 min  
Echauffement

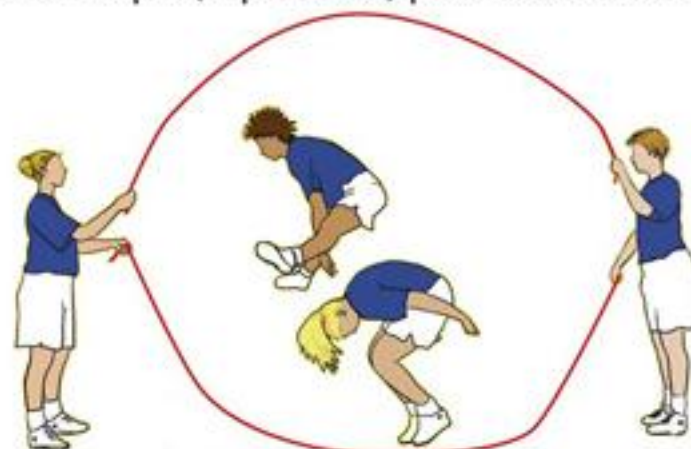


30 min  
Pratique des figures imposées dans les cordes

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

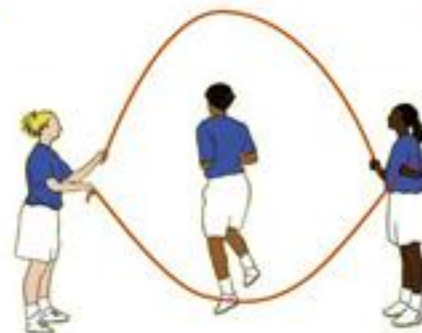


# ENCHAINEMENT LIBRE ★

15 min  
Echauffement



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



7<sup>ÈME</sup> SÉANCE  
À LA  
10<sup>ÈME</sup> SÉANCE

# EVALUATION DES IMPOSES ET DE LA VITESSE



## 11<sup>ÈME</sup> SÉANCE

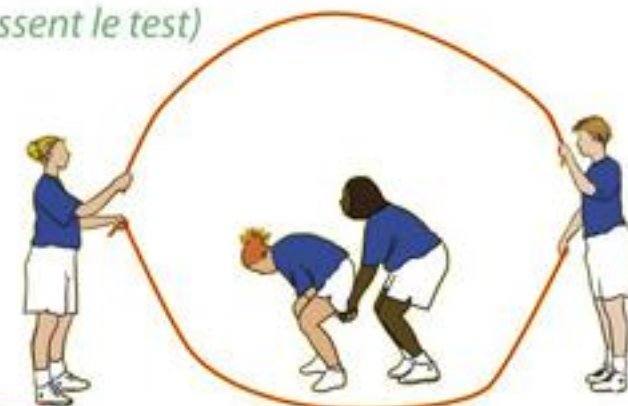


15 min  
Echauffement

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

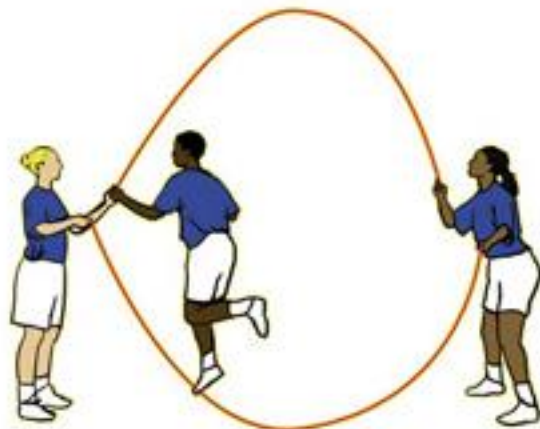
Evaluation 

5 min  
Phase de récupération, étirement



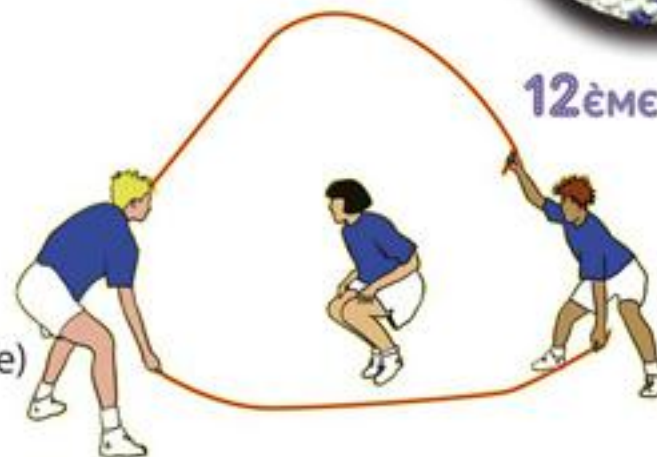


15 min  
Echauffement



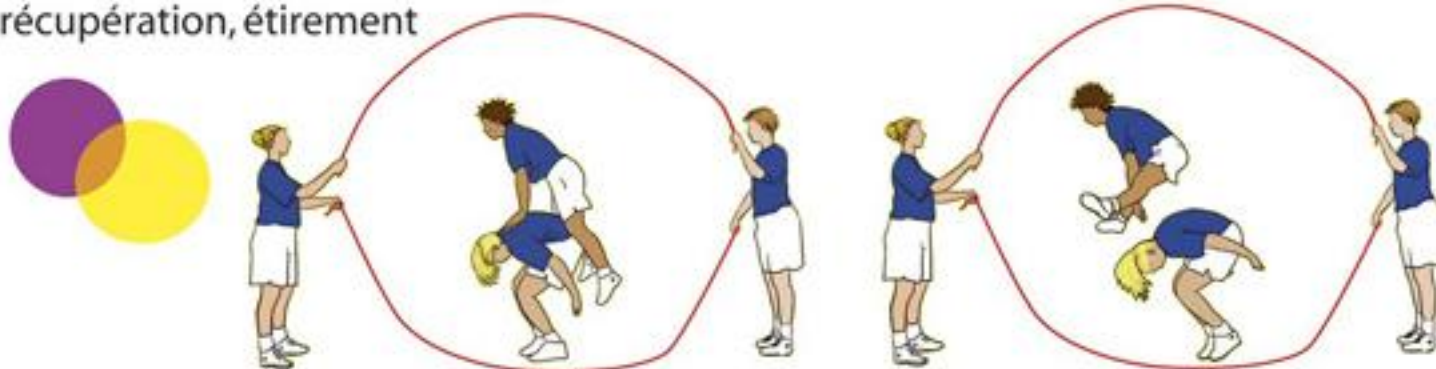
30 min   
Entraînement

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)



## 12<sup>ÈME</sup> SÉANCE

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.



[www.ffdd.fr](http://www.ffdd.fr)

# CARNET D'EVALUATION DOUBLE DUTCH





# CARNET D'EVALUATION DOUBLE DUTCH



Etablissement :

Classe :

Composition de l'équipe :

	Nom	Prénom
1		
2		
3		
(4) si équipe de 4		



## SEANCE N° 5

### TEST DE TOURNAGE

Chaque élève de l'équipe doit réaliser le maximum de cycle de tournage.  
(Un seul tourneur en action).  
Un cycle = un tour de corde compté.

#### Notation individuelle

Barème:

- de 9 cycles

→ 0 pt

de 10 à 14 cycles

→ 1 pt

+ de 15 cycles

→ 2 pts



1	/2
2	/2
3	/2
(4)	/2



# SEANCE N° 7 À N° 10

## TEST DE VITESSE



	Nombre de pas réalisé en 1 minute
7 <sup>ème</sup> séance	
8 <sup>ème</sup> séance	
9 <sup>ème</sup> séance	
10 <sup>ème</sup> séance	





# SEANCE N° 11 (SUITE)

## Vitesse

Notation collective

Barème : de 0 à 39 pas → 2 pts  
de 40 à 69 pas → 4 pts  
+ de 70 pas → 5 pts

Total réalisé : (            )

Note :            /5



# SEANCE N° 12

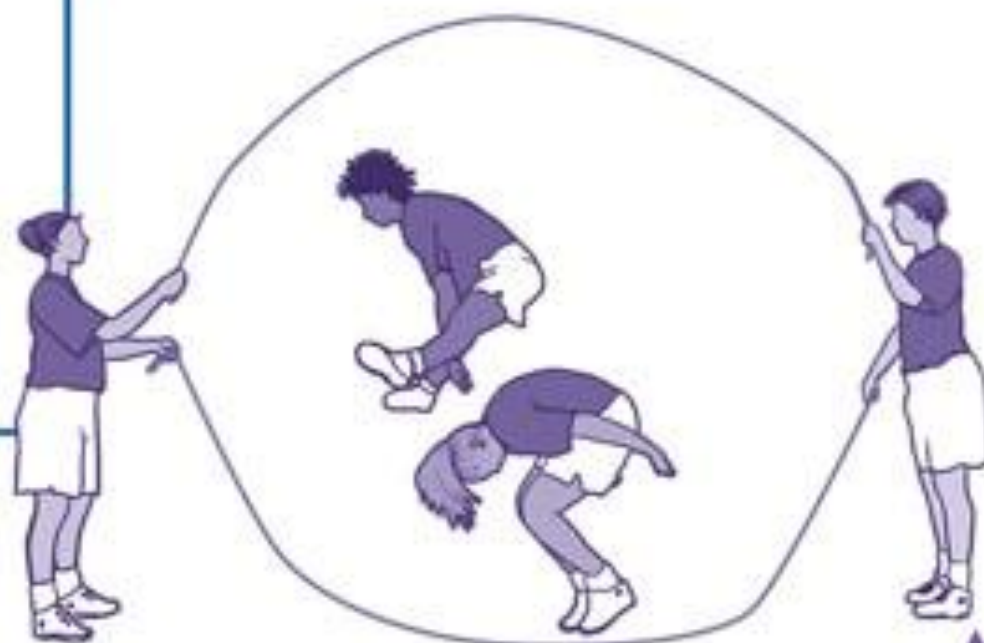
## ENCHAÎNEMENT DE FIGURES LIBRES

Notation collective

Barème : de 0 à 5 pts

A la libre appréciation du professeur en tenant compte du nombre de figures, de la créativité et de l'esprit d'équipe.

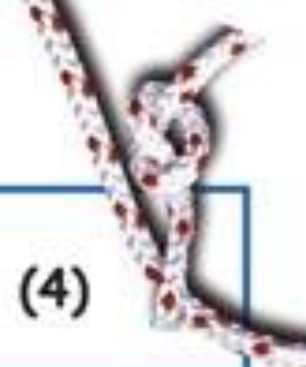
Note : /5



6

# SEANCE N° 12 (SUITE)

## Notation finale



Elèves	1	2	3	(4)
Nom Prénom				
Test tournage	/2	/2	/2	/2
Figures imposées	/8	/8	/8	/8
Vitesse <small>note identique pour tous</small>	/5	/5	/5	/5
Libres <small>note identique pour tous</small>	/5	/5	/5	/5
Total	/20	/20	/20	/20

