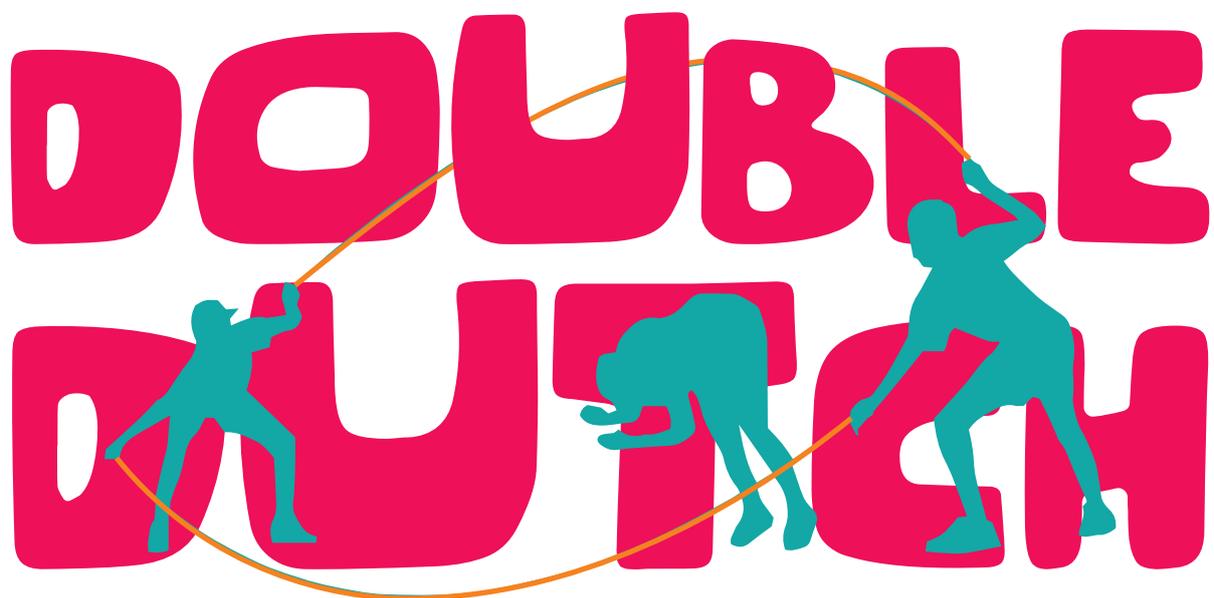


FICHE PÉDAGOGIQUE

— Multisports —



Le double dutch est une activité sportive collective, mixte et artistique qui peut se pratiquer dès l'âge de 6 ans.

Cette activité émerge aux USA dans les années 70 portée par des structures de préventions dans les quartiers et en partenariat avec les écoles. Au fil du temps l'activité se démocratise. Depuis 1990, une fédération régit le développement et les principales règles de ce sport en France.

C'est une discipline qui revisite la pratique de la corde à sauter. Originale, physique, artistique, mixte, complète et exigeante, elle permet de développer et de mettre en œuvre de nombreuses compétences socio-motrices.

Le double dutch est par définition une activité d'équipe sans affrontement direct avec une dimension individuelle dans une démarche

collective. En compétition, il est pratiqué sous deux formes :

- La vitesse en réalisant le plus de sauts possibles en un temps donné.
- Le freestyle pour lequel des figures de plus en plus complexes sont réalisées (rondade, salto, pompes, etc...).

MATÉRIEL

C'est une activité qui nécessite peu de matériel : il suffit de deux cordes de 3m50 et de deux partenaires. Plusieurs types de cordes peuvent servir pour l'initiation.

Petite corde : la dimension dépend de la taille de l'individu. Elle se mesure en se plaçant debout, les pieds joints sur le milieu de la corde, les extrémités de la corde doivent arriver en dessous des épaules.

idemasport.

Moyenne corde
Grande corde (600cm)



INTÉRÊTS ET BIENFAITS

- Activité ludique et accessible.
- Peu de matériel / peu onéreux.
- Pratique mixte / collective.
- Participer au travail de coordination, d'équilibre et de rythme.





RÈGLES DE BASE

Le double dutch met en action deux personnes qui tournent la corde et une personne qui saute. Deux tourneur·euse·s manient deux cordes en ellipse de manière alternées (plus ou moins

longue ; 3m50 en compétition officielle) au milieu desquelles la personne qui saute réalise des figures ou une épreuve de vitesse en sautant le plus de fois possible par-dessus les cordes.

TERRAIN DE JEU ET AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

Extérieur :

tout terrain plat et lisse sans gravier (terrain stabilisé, stade, parc...)

Intérieur :

Gymnase, salle de motricité...

RÔLE DE L'ANIMATEUR

Faire évoluer les consignes et les variables tout au long des séances, les adapter par rapport au niveau des pratiquant·e·s, avec une volonté de mise en réussite.

Mettre l'accent sur la variété des buts à poursuivre et jouer sur l'aspect ludique de l'activité.

ASTUCES

- Entrer dans l'activité par des cordes individuelles.
- Possibilité de jouer sur le rythme avec une séance en musique.
- Jouer sur les variables :
 - Enchaînement simple ou double (1 ou 2 sauteur·euse·s), longueur des cordes, nombre de répétitions...
 - Intensité / vitesse : rester le plus longtemps possible dans les cordes, être le plus rapide dans les cordes.
 - Espace : utiliser les différentes directions ou plans (déplacements latéraux, en profondeurs, passage aérien, passage au sol).

SITUATIONS

Fiche pédagogique - Situation 1

[Vers le Double Dutch](#)

Fiche pédagogique - Situation 2

[La rotation des cordes](#)

Fiche pédagogique - Situation 3

[L'entrée dans les cordes](#)

Fiche pédagogique - Situation 4

[Réaliser un maximum de saut par équipe](#)

Fiche pédagogique - Situation 5

[Saut en "fente"](#)

Fiche pédagogique - Situation 6

[L'enchaînement](#)