



**ACADÉMIE
DE POITIERS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
de la Vienne



**30' d'activité
physique au C3**

Le Double Dutch à l'école

Effectif : groupe classe

Matériel : cordes courtes et cordes longues (environ 2m : anciennes cordes d'escalade recyclées)

Espace d'évolution : cour, salle d'évolution ou autres

Entrée dans l'activité : Proposer aux élèves individuellement de sauter à la corde en faisant tourner celle-ci à leur guise, et en sautant de différentes façons.

Différentes situations :

1ère situation : par trois, (deux tourneurs, un sauteur), prendre deux longues cordes, les tendre, effectuer des petits cercles des avant-bras en sens opposé, avec les poignets fixes, puis amplifier les gestes pour que les cordes tournent alternativement. Essayer d'être le plus régulier possible. Changer de rôles.

2ème situation : le sauteur se place juste derrière un des deux tourneurs, sur le côté, repère la corde qui s'ouvre et sauter au-dessus de celle qui arrive au sol. Il est possible d'entrer en sautant à pieds joints au centre de la corde.

3ème situation : sauter de toutes les façons possibles, à cloche-pied, jambes écartées, accroupi, compter le nombre de sauts, etc. Ce sont les tourneurs qui doivent s'adapter au sauteur.

4ème situation : sortir à l'opposé de l'entrée.

(Voir illustration)

5ème situation : réaliser quelques étirements et assouplissements en fin de séance, puis ranger les cordes.



Références : Revue EPS n°341, cahier 3-12 ans (Illustration de Caro)