

# J'apprends à ...

## DOUBLE DUTCH

Le Double Dutch constitue la forme sportive et acrobatique de la pratique traditionnelle de la corde à sauter : coordination, vitesse, tonicité, souplesse, expression sont les qualités requises pour investir cette activité qui nécessite une collaboration indispensable entre partenaires.

# ... tourner la corde

### Tourner les cordes

Il s'agit de manipuler simultanément les 2 cordes (environ 3,50 m terminées par un nœud) pour former 2 ellipses opposées et alternées.

1. Tenir la corde sur le nœud, bras tendus. **Photo 1**
2. Tendre les cordes. **Photo 2**
3. Effectuer des petits cercles des avant-bras en sens opposé, poignets fixes, puis se rapprocher et agrandir le geste dans le même temps pour donner de l'amplitude à la corde. **Photo 3**

### Conseils

- Veiller à effleurer le sol avec les cordes, car le rebond engendré lorsqu'elles claquent gêne le sauteur.
- Conserver les épaules dans l'axe (le haut du corps ne tourne pas avec les bras).
- Maintenir la régularité du rythme et de l'amplitude.



### Entrer

C'est le sauteur qui décide du moment de son entrée.

1. Se placer juste derrière un des tourneurs, sur le côté. **Photo 4**
2. Repérer la corde qui s'ouvre devant soi (la main proche du sauteur est en haut).
3. Avancer puis sauter au-dessus de la corde qui arrive au sol. **Photo 5**

### Conseils

- Se positionner pied gauche devant pour se propulser lorsque l'on est à gauche du tourneur (sinon, pied droit).
- Compter 3 passages hauts avant de déclencher la propulsion.
- Entrer au centre de la corde.
- Enchaîner l'entrée dans la corde par un saut pieds joints.





Dominique Léonard,  
 Professeur des écoles, école du Sud, Vincennes (94) ;  
 Valdano Lumingi,  
 Intervenant, fédération française de Double Dutch.

# et sauter

## Sauter

Ce sont les tourneurs qui doivent adapter leur rythme à celui du sauteur.

1. Sauter à pieds joints. *Photo 6*
2. Enchaîner les sauts.
3. Selon le degré d'aisance, varier les sauts (à cloche-pied, jambes écartées, croisées, accroupi, etc.). *Photo 7*

## Conseils

- Sauter jambes tendues, sur les pointes de pied.
- Regarder devant soi.



## Sortir

Repérer la corde qui s'ouvre devant soi, reconnaissable car la main du tourneur proche du sauteur est en haut.

## Conseil

- Sortir à l'opposé de l'entrée.

Dessin ci-dessous



## Pratiquer en toute sécurité

- \* La tenue : des chaussures de sport et des vêtements amples pour ne pas entraver les mouvements.
- \* L'espace : vaste pour se protéger et éviter de gêner le tournage des cordes ; la pratique en salle est recommandée car les sols avec un revêtement synthétique absorbent les bonds du sauteur.
- \* Le temps d'action : l'intensité de l'activité nécessite de limiter les séries de sauts au maximum à 2 min avec des enfants de cycle 3.
- \* La préparation physique : la mise en disponibilité corporelle des membres inférieurs et supérieurs est indispensable (échauffement avant d'entrer dans l'activité) ainsi que de réaliser des étirements et des assouplissements en fin de séance.