

Vitesse, synchronisation, esprit d'équipe mais aussi créativité : la pratique du saut à la double corde regroupe de nombreuses valeurs et qualités sportives autour d'une corde à sauter ! Et si vous vous y lancez ? Et bien, sautez maintenant ! # Par Eddie Bonvard (\*)

## S'initier au double dutch

# SAVOIR SAUTER ET TOURNER À LA DOUBLE CORDE



Longtemps considérée comme une activité de cours de récréation réservée aux petites filles, le saut à la corde retrouve une deuxième jeunesse grâce au double dutch. Sport utilisant deux longues cordes formant des ellipses opposées et alternées, et initié il y a 300 ans dans la ville de New-York par les enfants de pionniers hollandais, il se pratique en équipe de trois ou quatre sportifs. Le rôle des tourneurs est aussi important que le rôle du ou des sauteur(s). Aujourd'hui, de plus en plus de garçons et de filles (si ce n'est de jeunes femmes et jeunes hommes) pratiquent l'activité. Ils/elles se distinguent par leurs puissances permettant d'effectuer des figures spectaculaires, notamment en duo mixte. Le double dutch est devenu un sport à part entière où filles et garçons peuvent pratiquer et progresser ensemble dans un sport.

### Un sport à dimension éducative, sportive et artistique

C'est une activité accessible à tous, tant par les aptitudes physiques nécessaires que par le faible coût de l'équipement et la multiplicité des lieux pouvant accueillir la pratique.

• **Éducative** : cette activité favorise le développement socio-affectif et l'autodiscipline grâce à la solidarité, l'esprit d'équipe, la tolérance... Elle permet la coopération, l'échange et la rencontre. Chaque pratiquant (tourneurs et sauteurs) a une responsabilité dans la réussite de l'activité. La communication verbale et gestuelle est un atout essentiel pour composer en équipe.

• **Sportive** : Le double dutch n'est pas seulement une succession de sauts à la corde, mais une discipline alliant exercices techniques et acrobatiques, qui sollicitent de nombreuses compétences : rythme, rapidité, puissance, endurance et coordination.

Un véritable engouement pour cette discipline qui se décline dans des compétitions dans le monde entier (France, États-Unis, Canada, Japon, Belgique...). En général, les compétitions font alterner une partie *speed* (vitesse) et une seconde, *freestyle* (figures libres) avec un jury évaluant la créativité et la difficulté technique.

• **Artistique** : Les pratiquants peuvent inventer des pas, des figures, reproduire des classiques ou essayer de s'améliorer en vitesse. L'activité étant soit un mélange de sauts, de danse, de break-dance, d'acrobaties... elle permet de construire des séquences chorégraphiées tout en suivant le rythme d'une musique. Lors de spectacle, le double dutch se présente sous plusieurs formes de démonstration et/ou de battle.

Convaincus ? À vous de jouer à présent : nous vous présentons ci-après une série de jeux pour s'initier au double dutch par l'approche du tournage (des cordes) et celle du saut. #

(\*) **Éducateur sportif, passé par la FSGT 93, Eddie Bonvard est un passionné de double dutch qu'il pratique et participe à développer depuis 2010. Installé à Montréal depuis bientôt 2 ans, il décide d'y développer et valoriser cette activité sportive en créant l'association : pour «enseigner et promouvoir la pratique du saut à la double corde, un sport ludique aux enjeux éducatifs et sociaux».**

• [doublecordemontreal.com](http://doublecordemontreal.com)



photos : Double Corde Montréal

# Apprendre à sauter et à tourner (les cordes), en double dutch

Dispositif général :

- Un terrain plat (extérieur ou intérieur).
- Des cordes en coton, ou des perles (type de corde spécifique à la pratique du double dutch) ou en plastique assez longue (entre 3 et 3,5 m) pour faire sauter une personne.

## COMME UN KANGOUROU ! (I)

# Savoir bien sauter

■ **But du jeu** : S'amuser à faire des sauts pieds rassemblés dans un cerceau sans en sortir

■ **Matériel requis** : Un cerceau ou une corde

### ■ Déroulement

• Dans un cerceau ou dans une corde enroulée au sol, sauter sur les pointes de pieds et les jambes presque tendues : 10 sauts «simples» minimum ; puis :

- S'amuser à faire des sauts jambes croisés/décroisés (10 sauts) ; puis...
- S'amuser à faire 5 sauts sur un pied et 5 sauts sur l'autre pied ; puis...
- S'amuser à sauter en tournant (deux fois sur la droite/ deux fois sur la gauche).

■ **Évolution** : Essayer d'enchaîner tous ces sauts les uns après les autres sur le même tempo.

*Critères de réussite* : Réussir à faire 10 sauts (différents types de sauts) en gardant la même posture (son équilibre) en sautant sur les pointes de pieds et jambes presque tendues.

*Compétences visées* : Sauter et garder son équilibre en restant sur place/ Sauter sur les pointes de pieds / Savoir faire des sauts différents.

## COMME UN KANGOUROU ! (II)

# Bien sauter avec la corde

■ **But du jeu** : Sauter dans la corde tournée par deux partenaires, en étant positionné au milieu de la corde

### ■ Déroulement

• Saut simple : le sauteur (le sauteur saute face à un des tourneurs, bras libres ou bras croisés derrière le dos) saute par-dessus la corde à chaque passage de celle-ci sous ses pieds rassemblés. Au début, les tourneurs adaptent la vitesse de la corde et font glisser celle-ci sous les pieds du débutant.

### ■ Évolution

• Idem, mais le sauteur saute deux fois par tour de corde : il saute donc une fois quand la corde passe sous ses pieds rassemblés, et une fois sur place quand la corde passe au-dessus de sa tête.

### ■ Consignes

On gardera les mêmes consignes pour la suite des situations :

1. Saut croisé/décroisé.
2. Saut alternatif : le sauteur saute alternativement sur un pied, puis sur l'autre à chaque passage de la corde sous ses pieds : il «trotte» sur place dans la corde.
3. Sauter les pieds rassemblés et s'amuser à tourner 2 fois à droite et 2 fois à gauche en restant au milieu de la corde.

■ **Variante** : Tenter de sauter en petit bonhomme

Tenter de sauter accroupi (les mains touchent le sol en même temps que les pieds).

## COMME UN MIROIR ! (I)

# Savoir bien tourner la corde

■ **But du jeu** : À deux, réussir à tourner une corde en rythme

### ■ Déroulement

- Faire 10 passages de tour de corde avec deux tourneurs en miroir (sans sauteur à l'intérieur de la corde), puis...
- Faire la même chose avec la main gauche en tournant aussi vers l'intérieur.

### ■ Consignes

- Les deux tourneurs doivent tourner la corde vers l'intérieur et être ensemble dans le tournage.
- Ils doivent tourner ensemble en faisant passer la corde devant les yeux lorsqu'elle est en haut.
- Les avant-bras doivent passer au niveau de la ceinture lorsque la corde touche le sol.

■ **Évolution** : Changer la vitesse du tournage.

*Critères de réussite* : Réussir à faire 10 passages de tour de corde consécutifs avec des cordes bien tendues pour faire les arcs de cercles.

## COMME UN MIROIR ! (II)

# Faire sauter une personne dans la corde

■ **But du jeu** : Réussir à faire sauter une personne (minimum 10 sauts à la suite dans la corde)

■ **Consignes** : Les tourneurs doivent regarder les pieds du sauteur et suivre son rythme.

■ **Variante** : Le tourneur varie le rythme de la corde pour permettre au sauteur de réussir plusieurs sauts différents dans la corde.

*Critères de réussite* :

- Pour le sauteur, réussir à faire les différents sauts variés consécutifs sans que la corde s'arrête de tourner.
- Pour les tourneurs, réussir à faire sauter le sauteur sans toucher ses pieds à chaque passage de corde.

## UN KANGOUROU DANS SA MAISON ! # Entrer et sauter dans une corde

### ■ But du jeu : Savoir sauter dans la corde en entrant au bon moment

#### ■ Consignes

- Si le sauteur se trouve à la droite du tourneur, son pied droit doit être en avant pour préparer son élan et entrer dans la corde (l'inverse s'il se trouve à la gauche du tourneur).
- Le sauteur doit attendre que la corde passe devant ses yeux pour ensuite faire un grand saut pour arriver au milieu de la corde.

#### ■ Déroulement

- Le sauteur compte 3 fois la corde passée devant ses yeux et entre au milieu de celle-ci en sautant (il doit réussir 3 sauts consécutifs) ; puis...
- Le sauteur compte 3 fois la corde passée devant ses yeux et entre au milieu de la corde pour faire 10 sauts avec les pieds rassemblés ; puis...
- Le sauteur compte 3 fois la corde passée devant ses yeux et entre au milieu de la corde pour exécuter des sauts variés appris dans la mise en situation 1.

*Critères de réussite : Réussir à entrer dans la corde et effectuer les sauts demandés sans que la corde ne s'arrête de tourner.*

### ■ Évolution : Quand une personne sort, l'autre rentre :

- Après avoir compté 3 passages de cordes devant mes yeux, j'entre dans la corde à côté d'un tourneur, je saute 3 fois dans la corde (ma maison) et je sors de la corde près de l'autre tourneur. On passe chacun notre tour. Puis...
- Nouvelle évolution, lorsqu'il sort de la corde, le deuxième sauteur entre sur la même corde que le sauteur sortant (sans compter les 3 passages de corde).

*Critères de réussites : Réussir à entrer dans la corde et effectuer les sauts demandés sans que celle-ci ne s'arrête de tourner et réussir à en sortir.*

*Schéma avec la maison du sauteur, valable pour toutes les situations :*

*le sauteur doit toujours sauter dans sa maison qui est la partie qui touche le sol (que ce soit avec une corde ou avec deux cordes).*



## COMME 2 MIROIRS & 2 KANGOUROUS ! # Approche du tournage à 2 cordes

### ■ But du jeu : Faire sauter plusieurs personnes avec deux cordes

#### ■ Dispositif : 3 tourneurs, 2 sauteurs, 2 cordes.

- Le tourneur «A» a une corde dans sa main droite et une corde dans sa main gauche
- Les tourneurs «B» et «C» ont une seule corde dans leurs mains.

#### ■ Déroulement

- Les cordes sont tournées simultanément par les tourneurs.
- Chaque sauteur entre et saute dans la corde.

#### ■ Consignes

- Les sauteurs entrent dans les cordes (toujours avec deux sauts à chaque passage de corde).
- Le sauteur saute deux fois par tour de corde : il saute donc une fois quand la corde passe sous ses pieds rassemblés, et une fois sur place quand la corde passe au-dessus de sa tête.

#### ■ Évolution

Idem, excepté que les cordes ne sont pas tournées en simultanées : lorsque la corde droite est en haut, la corde gauche est en bas (touche le sol).

*Conseil à l'animateur/trice : faire passer tous les enfants dans les rôles différents (une fois sauteur, une fois tourneur avec les deux cordes, une fois tourneur avec une corde) afin qu'ils pratiquent les différents rôles de la pratique du double dutch.*

#### Critères de réussites :

- Pour le tourneur A : réussir à faire sauter deux cordes en les faisant tourner de façon alternée.
- Pour les 2 autres tourneurs : réussir à suivre le mouvement du tourneur qui tient les 2 bouts de cordes pour permettre aux sauteurs d'effectuer leurs sauts sans qu'ils soient touchés par la corde.
- Pour les sauteurs : réussir à entrer dans la corde et à effectuer les sauts demandés sans que la corde ne s'arrête de tourner.



Illustration : Hystisampaix

Lorsque les différentes situations précédemment décrites sont maîtrisées :

- Maîtrise de l'entrée dans une corde en tant que sauteur en faisant au moins 10 sauts consécutifs et en sortant en gardant la consigne de 2 sauts par tour de corde.
- Maîtrise du tournage à une corde pour faire sauter un sauteur et le tournage à deux cordes pour faire sauter deux personnes avec des cordes tournant vers l'intérieur de manières alternées.

**Nous pouvons entrer dans l'apprentissage du double dutch.**

## SAUTER À LA DOUBLE CORDE # Entrer dans le double dutch

### ■ But du jeu : Sauter avec deux cordes

■ Dispositif : 2 tourneurs, 1 sauteur, 2 cordes

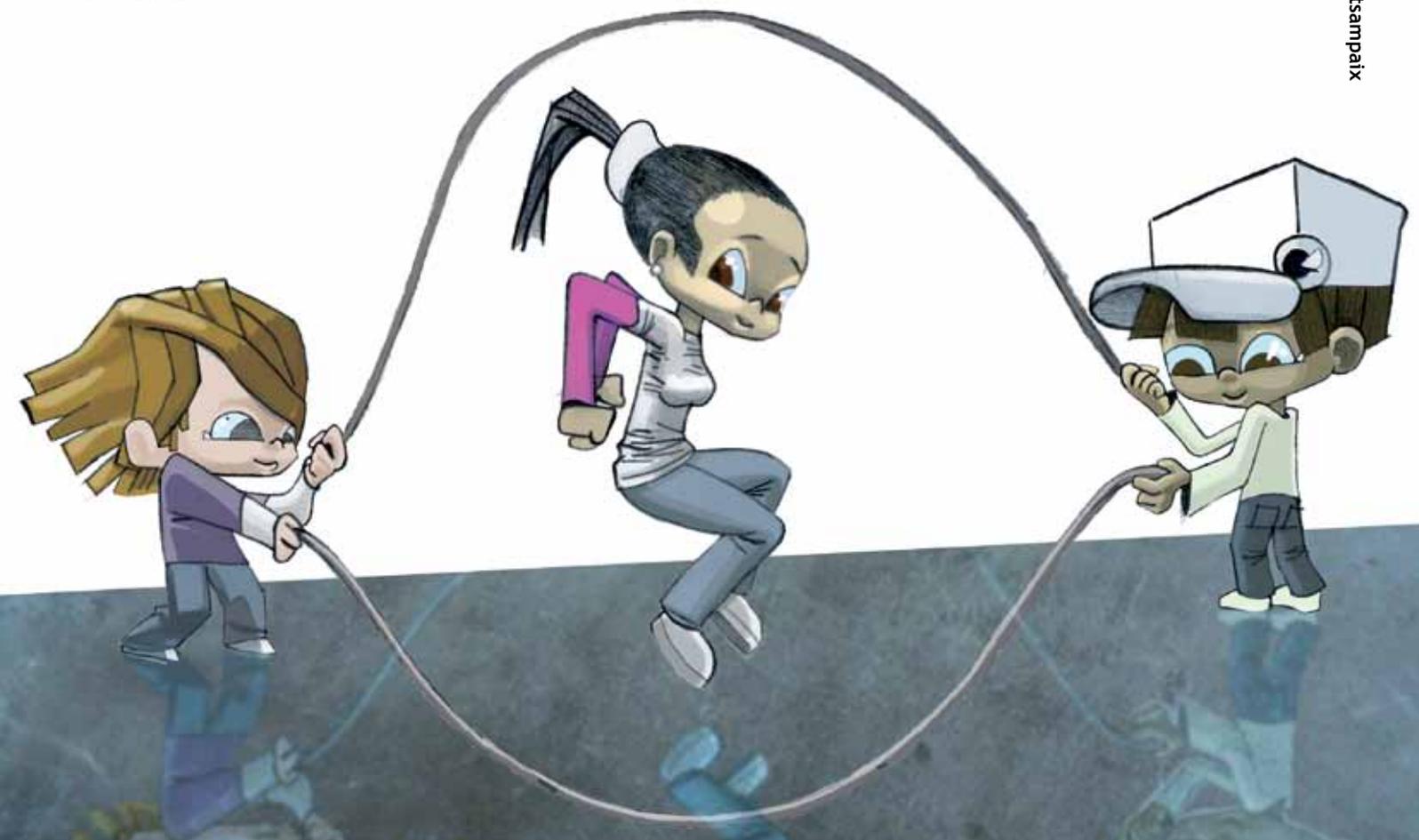
### ■ Déroulement

- Rôle des tourneurs : en reprenant la situation 3 B du jeu du miroir, les tourneurs tiennent dans leurs mains le bout des deux cordes. Les cordes tournent à tour de rôle vers l'intérieur (en alterné) et se retrouvent dans des positions contraires (une corde en haut, une corde en bas).
- Rôle du sauteur : Le sauteur compte 3 fois la corde passée devant ses yeux et entre au milieu des cordes en sautant une fois à chaque passage de corde face à un tourneur.

### Critères de réussites :

- Pour le sauteur : réussir à sauter à chaque passage de corde effectué en alterné par les tourneurs sans que les cordes ne s'arrêtent.
- Pour les tourneurs : réussir à bien tourner les cordes vers l'intérieur en arc de cercle pour que le sauteur puisse effectuer ses sauts sans toucher le sauteur.

Illustration : Hysampaix



Retrouvez l'auteur sur le site de son association :

[doublecordemontreal.com](http://doublecordemontreal.com)

Vidéos et photos en ligne.