



Degré	10 <sup>e</sup> à 12 <sup>e</sup> année (lycée/gymnase)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Coordination
Compétence	Effectuer des mouvements complexes avec aisance pour améliorer sa capacité de coordination
Niveau C	J'exécute différents exercices difficiles de coordination avec beaucoup d'aisance.



## Double-Dutch (C)

### Description de la tâche

L'élève saute entre les cordes tournées en direction opposée, il effectue quelques sauts de base, puis 4x deux des formes de sauts ou formes complexes suivantes avant de quitter les cordes.

- Side straddle
- Forward straddle
- Bell
- X
- 1/2 tour
- Jongler avec 3 balles
- Effectuer une forme de saut de manière synchronisée avec un partenaire
- Avec un ballon, faire une passe directe ou par le sol à un partenaire

### Evaluation/Exigences

Les élèves exécutent l'exercice correctement. Ils disposent de 2 essais.

### Critères d'observation

- Entrée
- 2 suites de sauts et/ou complexes
- Sortie

### Consignes aux élèves

«Sautez dans les 2 cordes, effectuez quelques sauts de base, puis deux formes de sauts et/ou complexes 4x chacune, puis quittez les cordes sans fautes. Vous disposez de 2 essais.»

### Mise en place

2 élèves tournent 2 cordes à sauter en direction opposée

### Matériel

2 longues cordes à sauter

### Source

Kalbfleisch, Susan E. (1988) *Skipping. Das ideale Fitness-Training*. Waldeck: Sport, Spass und Gesundheit

### Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée env. 2 min. par élève

Organisation Les élèves sautent et tournent la corde à tour de rôle.

Personnes évaluées 1 élève

Problèmes La manière de tourner la corde peut influencer le résultat du test. Il est parfois difficile de déterminer si la faute est imputable à la personne évaluée ou à l'enseignant. Les cordes doivent être tournées en cadence égale et régulière.