

Activités : Double Dutch et Chinese Wheel
--

Références :

- **Vidéos double dutch**
 - <https://youtu.be/mrTpGLyMboc?feature=shared>
- **Vidéos Chinese Wheel**
 - <https://youtu.be/sdbi1WcwUO8?feature=shared>
 - <https://youtu.be/zgsC6Spx2Nc?feature=shared>
- **Site pour l'achat des supports didactiques :** <https://www.feelyourbody.ch/>

Matériel :

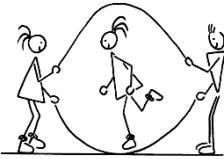
Pour le double dutch, il existe différents modèles de corde. Les modèles avec poignée en plastique sont préférables.

Pour le Chinese Wheel, il existe aussi différents modèles de corde (chanvre, synthétique, avec petits cylindres de plastiques, ...), mais pour sauter avec un partenaire, il est important que la longueur de ces cordes se situe entre 2,70m et 3,00m. De plus, les cordes trop légères sont plus difficiles à faire tourner.


Double Dutch

Objectifs visés :		
<ul style="list-style-type: none"> • Développer l'esprit de groupe – collaborer – susciter les interactions et des émotions dans un groupe • Contribuer à la mixité des genres • Gagner en autonomie pour progresser en équipe • Développer ses capacités de coordination (rythme, différenciation) • Au travers d'une activité ludique, travailler son endurance, sa vitesse. 		
1. /3 ou /4 ; A et B tournent une corde, C (et D) :		
<ul style="list-style-type: none"> • Entrer et sortir • Entrer, sauter, sortir • Effectuer un 8 autour de A&B en franchissant la corde • Idem, mais C et D se poursuivent • Aussi dribblant un ballon de basket, en sautant à la corde, ... • ... 		
2. /2, la moitié de la classe fait tourner des cordes à tourner ; l'autre moitié passe à travers les cordes dans les toucher.		
<ul style="list-style-type: none"> • En rythme, avec musique • Par 2 en se tenant la main ; idem, mais un E est aveugle. • En sautant à la corde, • En conduisant un ballon de foot, une balle d'unihockey, ... 		
3. Tourner 2 cordes simultanément (double dutch) :	Remarques :	voir vidéo
<ul style="list-style-type: none"> • En rythme 	« Il y a un mur entre vos bras ! » <ul style="list-style-type: none"> • Ne pas croiser les bras • Se toucher le nez 	
4. /4 : A et B tournent 2 cordes (double dutch), C et D:	Remarques :	voir vidéo
	<ul style="list-style-type: none"> • Entrer lorsque la corde où l'on entre est au sommet. 	

Séminaire EdT – Leysin 2023

<ul style="list-style-type: none"> • Traverser les cordes en partant à côté A ou de B (diagonale) • entrer – ramasser des pièces au sol – sortir : qui prendra le plus de pièces ? • C et D se poursuivent en tournant autour des tourneurs de cordes • entrer – sauter (courir sur place) – sortir • innover, s’inspirer, ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Sortir lorsque la corde où l’on sort est au sommet 	
<p>5. Travailler de manière autonome avec le support didactique</p>		<p>Support didactique</p>

Chinese Wheel

<p>Objectifs visés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Développer l’esprit de groupe – collaborer – susciter les interactions et des émotions (réussir) dans un groupe • Contribuer à la mixité des genres • Gagner en autonomie pour progresser seul ou par deux • Développer ses capacités de coordination (rythme, différenciation) • Au travers d’une activité ludique, travailler son endurance, sa vitesse. 		
<p>1. A l’aide des fiches de travail, /2, les E tentent de comprendre et de réaliser la forme de saut présentée</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sauter par 2 • A tourne la corde et B saute • A et B collaborent pour tourner la corde, B saute • A et B tournent la corde et sautent simultanément. • Avec/sans musique 		<p>Fiches de travail</p> <p>voir vidéo</p>
<p>2. Chaque paire présente sa forme à la classe.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chaque paire tente une nouvelle forme • Combiner cette nouvelle forme à la forme de départ ou à une autre forme • Un E de chaque paire va enseigner une forme à un E d’une autre paire (intégration, apprentissage, restitution) 		
<p>3. « L’ambassadeur » :</p> <p>A l’aide de la vidéo, le M montre à 1E de chaque équipe, une forme de saut /2 ; l’E doit ensuite aller expliquer cette forme à ses 2C ; si pas clair, un 2^e E vient visionner la vidéo, ...</p> <p>Quelle équipe aura réussi la forme en premier ?</p>		<p>voir vidéo 2</p>
<p>4. Progresser de manière autonome à l’aide des supports à disposition (carte, vidéos, ...) pour présenter un enchaînement de 2 – 3 formes différentes.</p>		<p>Fiches de travail</p>