

## CYCLE : DOUBLE DUTCH Classe de 1ère CAP APS PROE RECA

**Le profil de nos élèves, c'est:** activité spontanée, dans l'action/réaction dans l'immédiateté du résultat, investissement passionné c'est à dire absence de distance, hyper activité, concentration limitée, besoin de changer souvent d'activité, plaisir, rires, émotions, difficulté à persévérer si le résultat ne suit pas. Ils passent par des phases successives d'enthousiasme, découragement, remotivation.

La relation éducative est basée sur une sollicitation permanente, grâce à la confiance établie entre les élèves et les enseignants, il y a un aller retour avec des attentes de part et d'autre. Pression car il ne faut pas décevoir. **Rapport élèves-institution:** élèves en difficulté scolaire, ne sont pas dans une logique d'apprendre.

**Rapport élèves-APS:** la nouveauté est déroutante, absence de représentations, manque de visualisation, de projection, un peu comme si ce n'était pas pour eux.

**Rapport élèves-élèves:** manque de confiance mutuelle, railleries...

### COMPORTEMENTS OBSERVES (1ère leçon)

#### **1ère phase:**

Du côté des élèves, curiosité, découverte, tâtonnement, exploration. Passée cette étape, nous constatons une baisse d'engagement en relation avec les questions sur "comment faire pour?"

L'échec suscite l'interrogation et la recherche de solutions pour réussir. Travail interactif intéressant car les élèves aussi sont dans la recherche de solutions, donc échange et partage des solutions trouvées.

#### **2nde phase:**

Du côté des élèves, questionnement, attribution de cause à effet, alternance de tentatives, d'essais et de découragement.

### TRANSFORMATIONS VISEES

Ouvrir les représentations des élèves sur une activité: la rendre accessible.

S'engager dans une activité de découverte, complètement nouvelle, entrer dans un projet créatif, collectif.

Apprendre à travailler ensemble, accepter de passer devant les autres et de regarder la prestation des autres.

### OBJECTIFS DE CYCLE

#### **- Compétences spécifiques:**

- Découvrir une nouvelle activité.
- Développer son expressivité.
- Apprendre à sauter en rythme, se situer dans l'espace.
- Enrichir la gestualité dans la réalisation de figures simples.
- Construire un enchaînement de sauts simples, libre.

#### **- Compétences propres:**

- Tenir le rôle de sauteur et de tourneur.
- Jouer son rôle avec les autres.

#### **- Compétences générales:**

- S'investir dans l'activité en acceptant de participer.
- S'investir dans le groupe pour proposer ses réponses et s'entraider.
- Se situer dans un groupe pour pouvoir tenir son rôle.
- S'organiser à plusieurs pour produire un projet collectif et le présenter aux autres.

### ACQUISITIONS VISEES

S'investir dans une activité physique artistique et savoir écouter les autres.

Savoir se concentrer pendant la production.

Savoir se situer dans sa chorégraphie.

Savoir reconnaître ce qui nous a plu dans la production des autres.

Savoir transformer son mouvement habituel pour le rendre esthétique et performant.

Savoir présenter une prestation propre.

## LOGIQUE DU CYCLE

Proposer différents modes d'entrée pour permettre aux élèves de s'investir et développer au cours du cycle une relation de confiance pour apprendre ensemble, s'éprouver dans le sens expérimenter et avancer ensemble dans ce projet d'initiation et de pratique du Double Dutch.

### LECON n°1

**Objectif :** Découverte

**Démarche :** incitative, spontanée, interactive et autonome.

**Situation 1 :** Tournage de corde, à 1 corde et à 2 cordes.

**Problèmes identifiés :**

*démarrage : cordes tendues, rotation à partir des poignets en se rapprochant de l'autre tourneur.*

*degré de liberté articulation du coude, problème de rotation : tournage de corde avec centration sur la rotation.*

**Critères de réussite :** *déblocage du coude, rotation de l'avant bras au niveau du coude, la main passe devant le nombril, la corde forme une parabole, dessin de l'ellipse.*

**Situation 2 :** L'entrée dans la ou les cordes.

**Problèmes identifiés :**

*retard, problème d'anticipation, pas de prise d'infos, ne sait pas à quel moment il faut entrer dans les cordes, difficulté pour apprécier le rythme.*

**Critères de réussite :** *Fixer la corde qui est proche, dès qu'elle passe en haut, entrer. Si droitier, se placer à gauche du tourneur, appel pied gauche, saut par le pied droit, réception sur pied droit. Placement au centre des cordes, au milieu des tourneurs, orienté face à un tourneur. Effectuer le 2<sup>nd</sup> bond dans le rythme, tonicité de la réception sur le 1er appui. Ecouter le bruit de la corde qui effleure le sol pour intégrer le rythme.*

### LECON n°2

**Objectif :** Apprentissage des fondamentaux : entrée, saut, sortie.

**Démarche :** Apprentissage guidé, apport technique

**Echauffement :** mise en train cardio pulmonaire, mobilisation articulaire, impulsions, sauts à vitesse variée, sauts variés...

**Situation 1 :** Tournage de base par 2

**Consignes :** Au début, les 2 tourneurs sont éloignés, cordes tendues, puis ils se rapprochent doucement en augmentant progressivement les cercles, les cordes en tournant effleurent le sol.

**Situation 2 :** Test de tournage pendant 1 minute, changement de partenaires.

**But :** améliorer le tournage et la synchronisation des tourneurs.

**Critères de réussite :** effectuer le même geste que l'autre tourneur, au même moment, avec la même amplitude, effet de miroir. Regarder son partenaire tourneur.

**Variables :** corriger les erreurs de l'autre, compenser.

**Obstacles :** erreurs d'ambidextrie, détérioration du mouvement, de la posture.

**Situation 3 :** L'entrée dans les cordes en mouvement, le pied d'appel.

**But :** découvrir à quel instant le sauteur peut entrer dans les cordes.

**Critères de réussite :** Observer quand une corde est en haut et l'autre en bas. Matérialiser l'espace ou doit entrer et évoluer le sauteur.

**Situation 4 :** Comment enchaîner l'entrée avec le saut alterné ?

**But :** enchaîner deux actions

**Situation 5 :** Test de saut

**But :** réaliser 5 sauts successifs **Critères de réussite :** avant l'entrée dans les cordes, regarder les tourneurs, s'ils sont synchrones, si les cordes décrivent une ellipse régulière, forme et rythme, se placer en diagonale pour sauter au milieu des cordes. Regarder le tourneur face à soi, travailler dans son axe.

**Récupération :** étirements

### **LECON n°3**

**Objectif :** Révision des fondamentaux sur corde double et apprentissage du changement de corde

**Démarche :** incitative et interactive

**Echauffement :** mise en train cardio pulmonaire, mobilisation articulaire, impulsions, sauts à vitesse variée, sauts variés...

**Situation 1 :** Test de tournage sur 1 minute

**But :** renforcer la technique de tournage

**Consignes :** s'adapter au partenaire

**Situation 2 :** Changement de corde, par 4, 1sauteur, 2 tourneurs et 1 autre en attente

**But :** passer de tourneur à tourneur sans interruption du jeu des cordes, attraper, rentrer, sauter...

**Critères de réussite :** conservation du rythme des cordes, continuité.

**Variable :** passer de sauteur à tourneur.

**Situation 3 :** Création d'un enchaînement de sauts, de figures de base, 10 minutes de préparation.

**But :** réaliser les imposés : entrée, sauts pied droit/gauche, demi-tour, sauts pieds croisés et sortie.

**Critères de réussite :** présenter un travail fini tenant compte des exigences.

### **LECON n°4**

**Objectif :** Création d'un enchaînement à 3 en corde simple et présentation de sa prestation au groupe.

**Démarche :** incitative et créative

**Echauffement :** mise en train cardio pulmonaire, mobilisation articulaire, impulsions, sauts à vitesse variée, sauts variés...

**Situation 1 :** Par groupe de 3, à ce stade les groupes devront être stables, composer un enchaînement libre, en passant chacun dans les rôles de tourneur et sauteur.

**But :** s'engager dans une activité de création, décider ensemble de ce qui va être présenté.

**Consigne :** essayer, proposer, se concerter et retenir un canevas des figures et de l'ordre de l'enchaînement.

## LECON n°5

**Objectif :** Evaluation en corde simple d'une chorégraphie collective

**Démarche :** incitative et créative

**Echauffement :** mise en train cardio pulmonaire, mobilisation articulaire, impulsions, sauts à vitesse variée, sauts variés...

**Situation 1 :** Réaliser un enchaînement de 1 minute dans le rôle de sauteur, chacun devant passer dans les deux rôles, tourneur et sauteur.

**CF Fiche évaluation élève**

**CF Fiche évaluation enseignant**

## LECON n°6

**Objectif :** Evaluation de prestation en corde double

**But :** maîtriser un enchaînement simple, imposé entrée, sauts et sortie.

Echauffement en groupe et temps de préparation : 45 minutes

**Evaluation :** le sauteur doit présenter un enchaînement propre composé d'une entrée, des sauts simples et une sortie. Les tourneurs doivent être attentifs au rythme, à la synchronisation, aux formes de cordes et s'adapter au sauteur.

**CF Fiche Evaluation**

## LECON n°7

**Objectif :** Création d'un enchaînement en corde double

**But :** construire collectivement un enchaînement d'éléments connus et maîtrisés.

**Consigne :** s'entraîner, répéter des éléments réalisables et dont la maîtrise ne pose plus de problèmes. Estimer son niveau de pratique.

**Evaluation :** Les spectateurs jugent la prestation en fonction de critères simples. La variété des sauts, la prise de risque et l'originalité sont pris en compte.

**CF Fiche Evaluation**