

## **Double dutch : l'animation dernière génération de corde à sauter qui compte double !**

- [Partager par email](#)
- [Imprimer](#)
- [PD](#)
- 
- [Lien de la page](#)

Vous avez bien fait de garder votre vieille **corde à sauter** en nylon au fond du placard. Même si vous avez quitté la cour d'école depuis longtemps, ce jeu est toujours d'actualité mais dans une version un tantinet plus complexe. Ça vous parle la **corde à sauter freestyle** ?

Pour la petite histoire, le "**Double Dutch**" existe depuis bien avant votre naissance et a été inventé par les enfants des pionniers hollandais à New York il y a plus de 300 ans ! Ce jeu s'est surtout développé en France ces 30 dernières années (dès 1983 en région parisienne) puis est devenu professionnel avec ses règles, ses championnats et enfin sa Fédération depuis 1990.



### **Dans vos cordes !**

Accessible dès l'âge de 6 ans et largement pratiqué par les femmes, ce sport remet en forme toute personne sachant sauter entre **deux cordes** qui tournent en alternance... mais pas seulement ! Depuis que cette discipline sportive s'est hissée au rang des compétitions, trois types d'épreuves corsent le jeu pourtant si simple à la base. La première porte sur la vitesse et vise à réaliser un maximum de sauts durant 2 minutes. Celle des "figures imposées" consiste à enchaîner des pas bien précis pour un sauteur en équipe simple ou **deux sauteurs** de manière simultanée en équipe double. Oui, ça se complique ! Pour finir, les "figures libres" permettent aux athlètes d'opter pour le style de leur choix pendant 1 minute, c'est le fameux "freestyle", spécial **corde à sauter**.



Aux abords individualistes, le **double dutch** réunit en fait toutes les qualités d'un véritable sport d'équipe dont les notions d'entraide, de socialisation seront assurément parties prenantes de nos stages d'initiation que vous pouvez prévoir dans le cadre de fêtes du sport, de spectacles sportifs...

### **Du simple au double**

Pour atteindre de vrais records tant sur les figures que la vitesse obtenue, le rôle des "tourneurs" et de leurs poignets surtout, est primordial. Car, pour faire virevolter en ellipse deux cordes de 3,50m (**double dutch simple**) ou de 4m (**double dutch double**), il faut une excellente motricité, une parfaite coordination et un grand sens du rythme ! Commencez donc par vous muscler les poignets avec un bon fouet de cuisine en faisant monter votre toute première mayo maison ! Allez, on s'y met et on fait des ronds à n'en plus finir !



Nos **champions de cordes à sauter** vous blufferont par la diversité des figures acrobatiques, très inspirées par la danse hip hop, qu'ils réalisent pendant leur show. Si vous êtes nostalgique de vos moments de récré, sous le préau, à jouer à la **corde à sauter** avec vos petits camarades et qu'aujourd'hui vous souhaitez "placer la corde un peu plus haute", venez assister à un **spectacle de double dutch**, doublement réussi : vous + nous !



Vous aimerez aussi :

[LE VILLAGE FOOTBALL 100% STREET COUPE DU MONDE](#)



[VELO SMOOTHIES : l'Animation Sportive Fruitée et Musclée](#)



[SUPER DEFI GONFLABLE](#)



[Roller freestyle : une animation acrobatique qui marche comme sur des roulettes !](#)



[RUGBY en DUEL : TERRAIN GONFLABLE pour marquer l'Essai qui va vous Transformer !](#)



[RING DE BOXE GONFLABLE](#)



[BOWLING HUMAIN GONFLABLE](#)



[Le Foot qui Mousse : l'Animation Gonflable au Savon](#)

generation-de-corde-sauter-qui-compte-double.html