

# INITIATION À LA CORDE À SAUTER

SPORT EPCB... A domicile – Semaines 14 et 15

La corde à sauter, de l'intensité avec peu d'espace.



## Les bienfaits de la corde à sauter

L'un des  
exercices  
physiques les  
plus complets :

améliore la  
posture, l'équilibre,  
la coordination et  
l'endurance

mobilise  
l'ensemble des  
muscles

permet de perdre  
du poids en  
gagnant de la  
masse musculaire



Démarrer

S'échauffer, régler sa corde et sauter dans la bonne position :

<https://www.youtube.com/watch?v=izLw28QCqDa>

Débutant

Je saute, je fais tourner ma corde à vide sur le côté, je saute et je varie les exercices :

<https://www.youtube.com/watch?v=PMa9zjhraA8>

Moyen

Je saute avec des mouvements :

Avant-arrière, de côté, écart-fermé, twister (rotation des hanches vers la droite puis la gauche), d'un pied sur l'autre, 2x pied droite puis 2x le gauche, ...

Avancé

J'instaure un programme évolutif sur plusieurs semaines. Un peu de théorie ?

<https://entrainement-sportif.fr/corde-a-sauter.htm>



## TECHNIQUE ET CONSEILS

- Si vous arrivez à sauter sans que les voisins du dessous vous entendent, alors vous sautez juste : **sur l'avant du pied**, comme un chat
- **Tournez les poignets** et non les bras. Ainsi il faut aussi moins d'espace
- **Comptez les tours** et essayez de battre votre record
- Allez-y par **intervalles** – et pourquoi pas un Tabata (20 secondes de travail et 10 secondes de pause en alternance) ?

<https://www.youtube.com/watch?v=Z-X-NdlLjBWY>



## Pas de corde à sauter ?

Fabriquez-en une à la maison :

- avec du **tissu** ou des **sacs en plastique** :  
<https://www.youtube.com/watch?v=4Xf6ZYjpM2U>
- avec de la **ficelle** et du **bois creux**... qu'on peut alourdir avec des **cornettes** :  
<https://www.youtube.com/watch?v=j3IKkCA3Ki0>
- avec de la **ficelle** :  
<https://www.youtube.com/watch?v=T5DLpK3tEF8>

Challenge : Faire plus de 500 sauts en 5 minutes

De retour à la salle de sport, nous allons essayer de battre le record du CPNV.

A vos cordes !