



Les sauts d'échauffement!

N'oublie pas de t'étirer!



Étirer vers le ciel
Tenir pendant 5 secondes



Flexions du corps
Étirer de chaque côté, sans à-coups, maintenir la flexion pendant 5 secondes

Développe ta souplesse!



Jambe avant
Étirer chaque jambe, tenir pendant 5 secondes



Crêpe
Assis par terre, jambes écartées, les doigts touchent les orteils, tenir pendant 5 secondes, sans à-coups

Un cœur en santé pour la vie!



Levée des genoux
20 fois, de façon alternée



Saut carpé
Une fois – les genoux fléchis, c'est plus facile



Pont arrière
2 fois – maintenir la position



Flexions avant à un bras
2 fois – plus facile avec les deux mains



Les sauts de base!

Le saut de serpent

1. Deux élèves remuent la corde au plancher, de gauche à droite.
2. Chacun saute par-dessus le serpent, de part et d'autre de la corde.



Le balancier

1. Un élève accroupi tient une extrémité de la corde au sol, tandis que l'autre tient l'autre extrémité de la corde au niveau de ses hanches.
2. Le troisième saute les pieds joints dans un mouvement de va-et-vient en direction de l'extrémité la plus élevée de la corde.

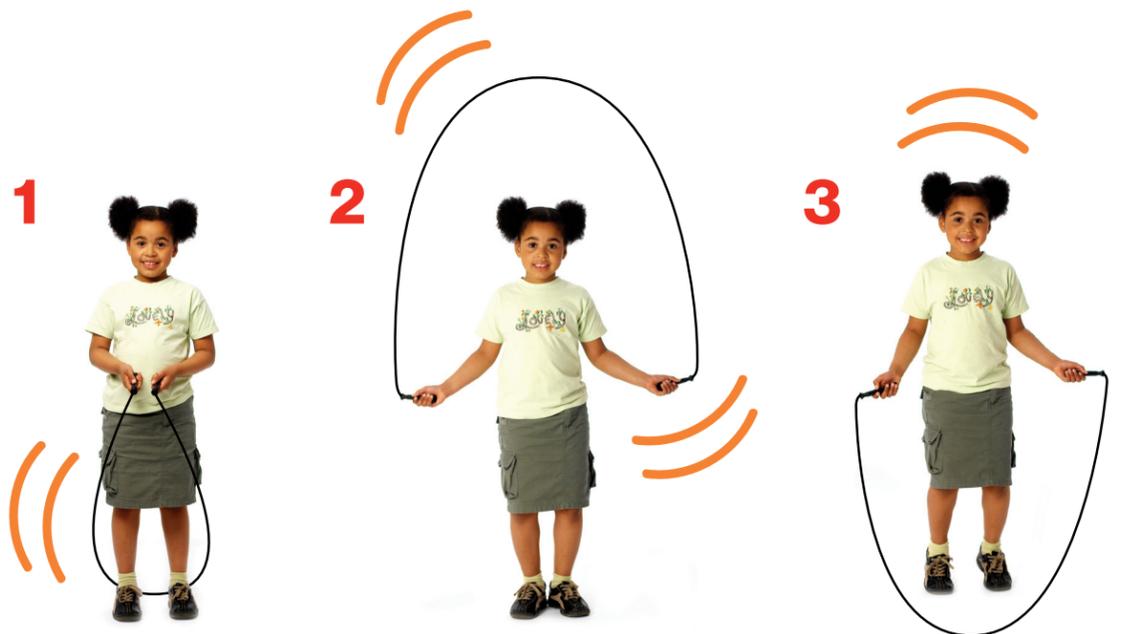




Les sauts de base!

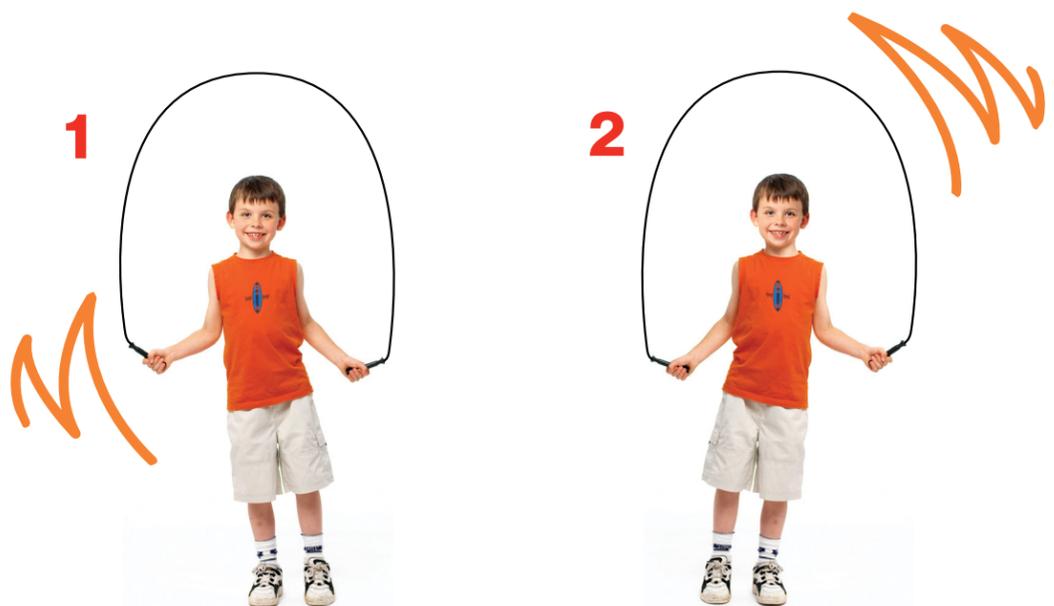
Saut de base (avec bond simple)

1. Placer la corde derrière les pieds, les mains ensemble à l'avant.
2. Balancer les mains vers le bas de chaque côté, puis vers le haut et en avant. La corde va frapper les orteils à l'avant. Passer par-dessus la corde et répéter jusqu'à ce que le mouvement des bras soit parfait.
3. Balancer la corde par-dessus et sauter avec les deux pieds lorsque la corde redescend. Atterrir sur la pointe des pieds. Continuer à sauter et à tourner la corde avec un mouvement circulaire du poignet.



Le skieur

1. Sauter par-dessus la corde de côté, de 15 à 30 cm vers la gauche, et retomber pieds joints.
2. Sauter par-dessus la corde de côté, de 15 à 30 cm vers la droite, et retomber pieds joints.



Conseils

- Garder les pieds joints.
- Ne pas sauter trop haut ni trop loin.
- Rester sur la pointe des pieds.



Les sauts de base!

La cloche

1. Sauter par-dessus la corde, de 15 à 30 cm vers l'avant. Retomber sur les deux pieds.
2. Sauter par-dessus la corde, de 15 à 30 cm vers l'arrière. Retomber sur les deux pieds.

Conseils

- Garder les pieds joints.
- Ne pas sauter trop haut ni trop loin devant.
- Rester sur la pointe des pieds.



Le canard blessé

1. Sauter par-dessus la corde et atterrir en gardant les orteils et les genoux tournés vers l'intérieur, et les talons écartés.
2. Sauter par-dessus la corde et atterrir en gardant les orteils et les genoux tournés vers l'extérieur, et les genoux écartés (les talons rapprochés).

Conseils

- Rester sur la pointe des pieds.
- Tourner les jambes et les pieds en alternant vers l'intérieur et vers l'extérieur.

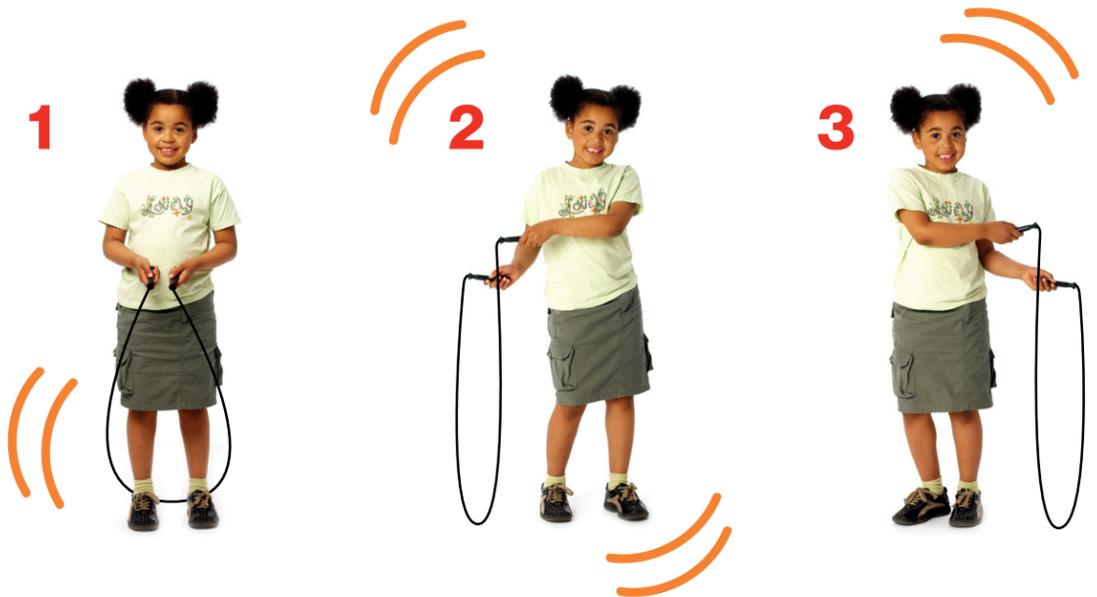




Les sauts simples!

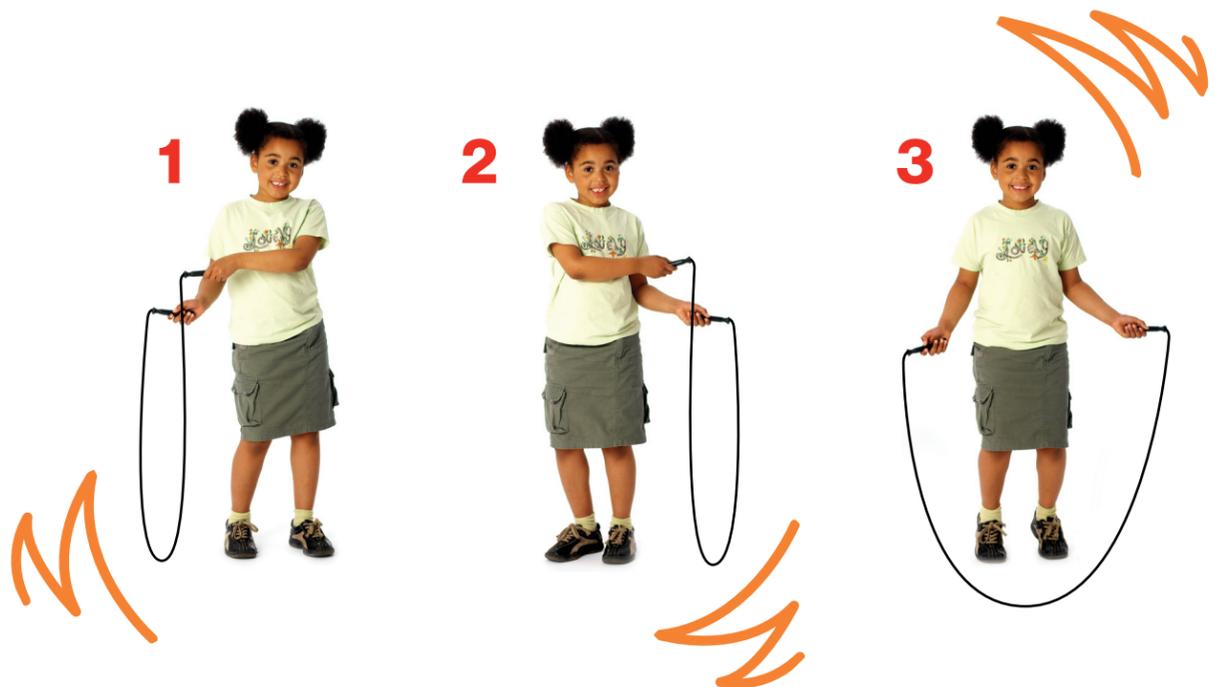
Balancement de côté

1. Placer la corde derrière les pieds.
2. Balancer la corde au-dessus de la tête et lorsqu'elle redescend, ramener les deux mains du côté droit de sorte que la corde frappe le sol à la droite des pieds.
3. Relever les mains tout en faisant des mouvements circulaires et ramener les mains du côté gauche en les passant devant, de sorte que la corde frappe le sol à la gauche des pieds.



Balancement des deux côtés et saut

1. Balancer la corde à droite.
2. Balancer la corde à gauche.
3. Lorsque la corde redescend au troisième tour, écarter les mains et sauter par-dessus la corde.





Les sauts simples!

Passer derrière le dos

1. Tenir les deux poignées de la corde dans la main gauche et faire un balancement de côté de la main gauche.
2. Pendant que la corde redescend, passer la main derrière le dos et transférer les poignées dans la main droite.
3. En tenant les deux poignées de la main droite, lever le bras droit vers la droite et faire un balancement de côté de la main droite.



Passer sous la jambe

1. Tenir les deux poignées de la corde dans la main droite et faire un balancement de côté de la main droite.
2. Pendant que la corde redescend, lever la jambe gauche et passer les poignées sous la jambe gauche dans la main gauche.
3. Les deux poignées de la main gauche, lever le bras gauche vers la gauche et faire un balancement de côté de la main gauche.

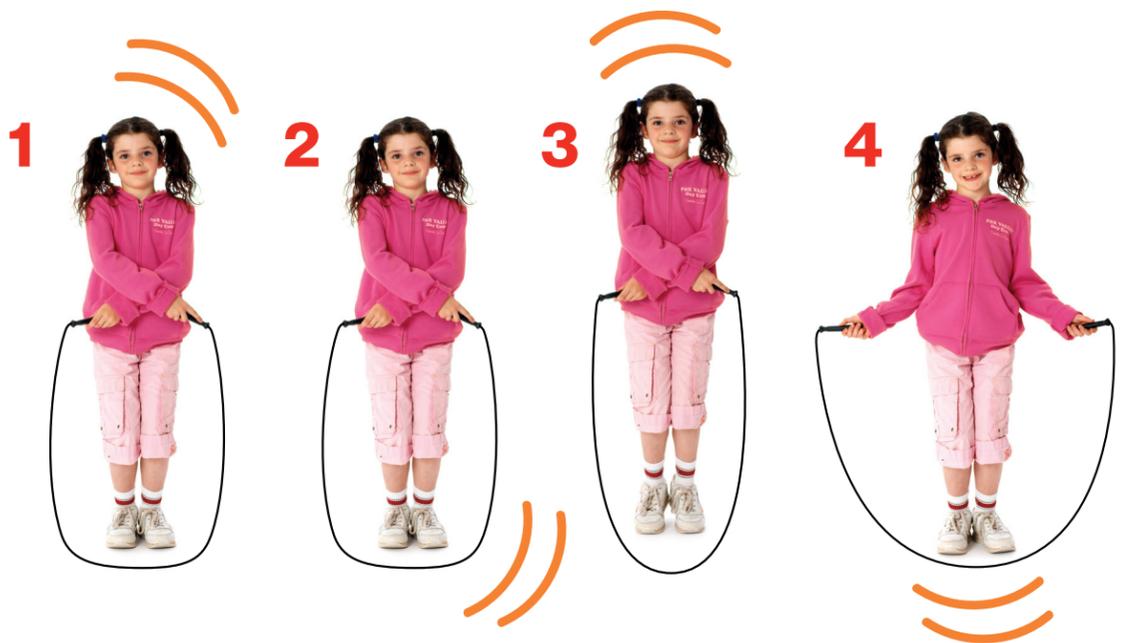




Les sauts simples!

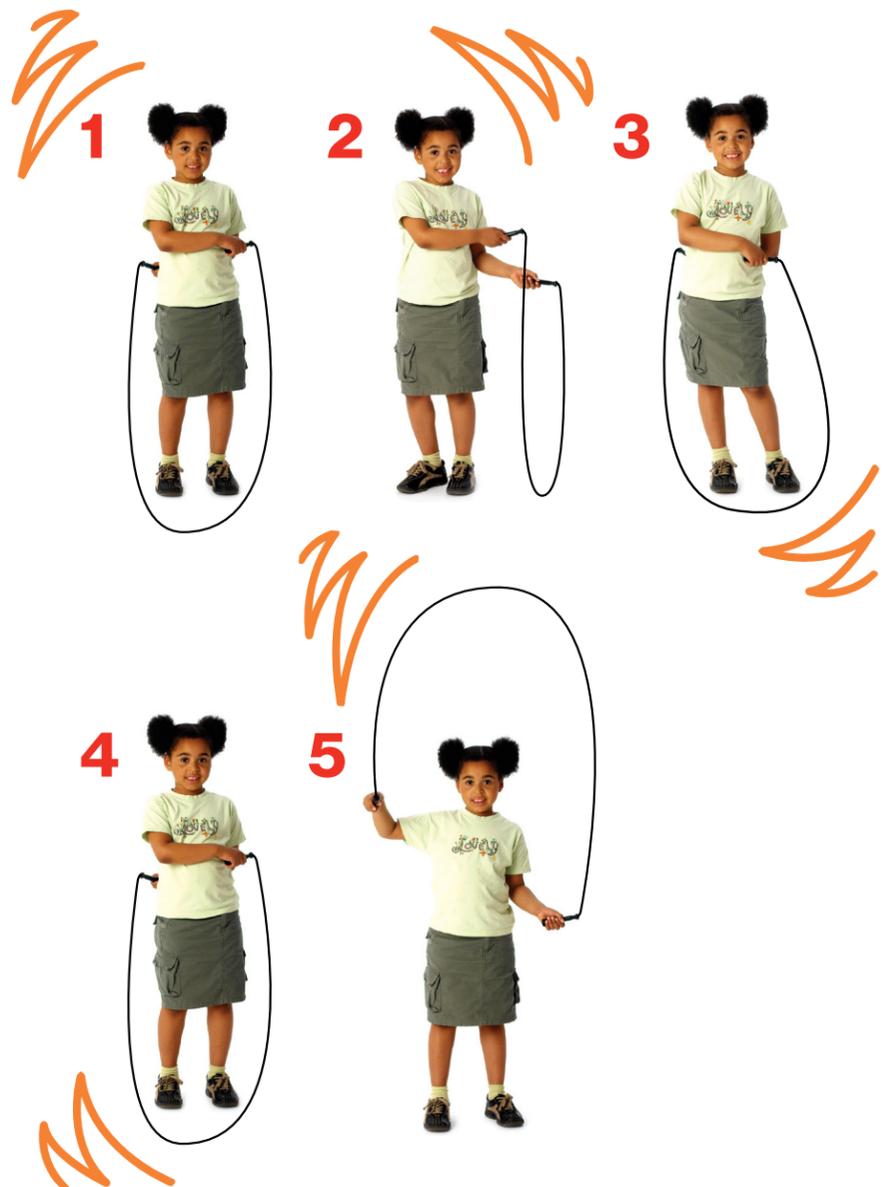
Croisé devant

1. La corde devant, croiser le bras droit par-dessus le bras gauche jusqu'à ce que les coudes se touchent et que les mains s'étirent au-delà de la taille. Faire pivoter les poignets.
2. La corde derrière les pieds, balancer la corde au-dessus de la tête, en croisant le bras droit par-dessus le bras gauche. Ne pas sauter. Vérifier la position des mains.
3. Répéter l'étape 2. Sauter une fois, les bras croisés, afin que la corde puisse passer sous les pieds et continuer vers l'arrière, par-dessus la tête.
4. Répéter l'étape 3. Lorsque la corde revient au-dessus de la tête, ouvrir les bras et faire un saut de base.



Croisé devant derrière

1. La corde par-devant, placer la main gauche derrière le dos et l'étendre vers la droite à la hauteur de la taille. Croiser le bras droit devant, en étendant la main droite vers la gauche à la hauteur de la taille. Faire pivoter les poignets. Ceci n'est qu'un moyen de bien positionner le corps et les bras.
2. La corde par-derrrière, commencer un balancement de côté vers la gauche.
3. À mi-chemin du balancement vers la gauche, ramener la main gauche vers le bas sous la taille et de nouveau vers le haut dans la position de l'étape 1. Le bras droit continue de monter vers le haut en-dehors du balancement de côté et s'étire par-devant, vers le côté gauche. La main droite redescend et se met dans la position de l'étape 1. La corde devrait se trouver devant, aux pieds. Ne pas sauter.
4. Répéter les étapes 2 et 3. Lorsque la corde redescend, sauter avec le bras gauche croisé derrière le dos et le bras droit croisé devant.
5. Sortir après le saut, les deux mains vers la gauche en les levant bien haut, puis ouvrir les bras et faire un saut de base.

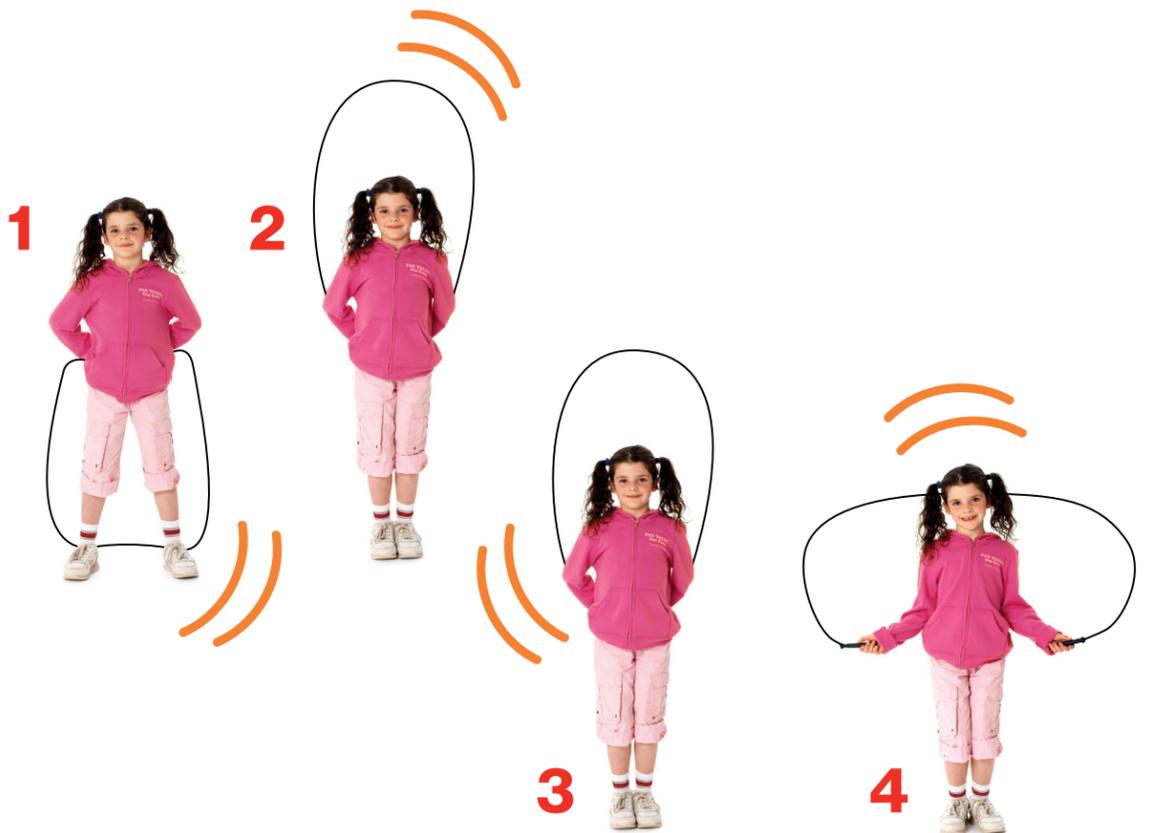




Les sauts simples!

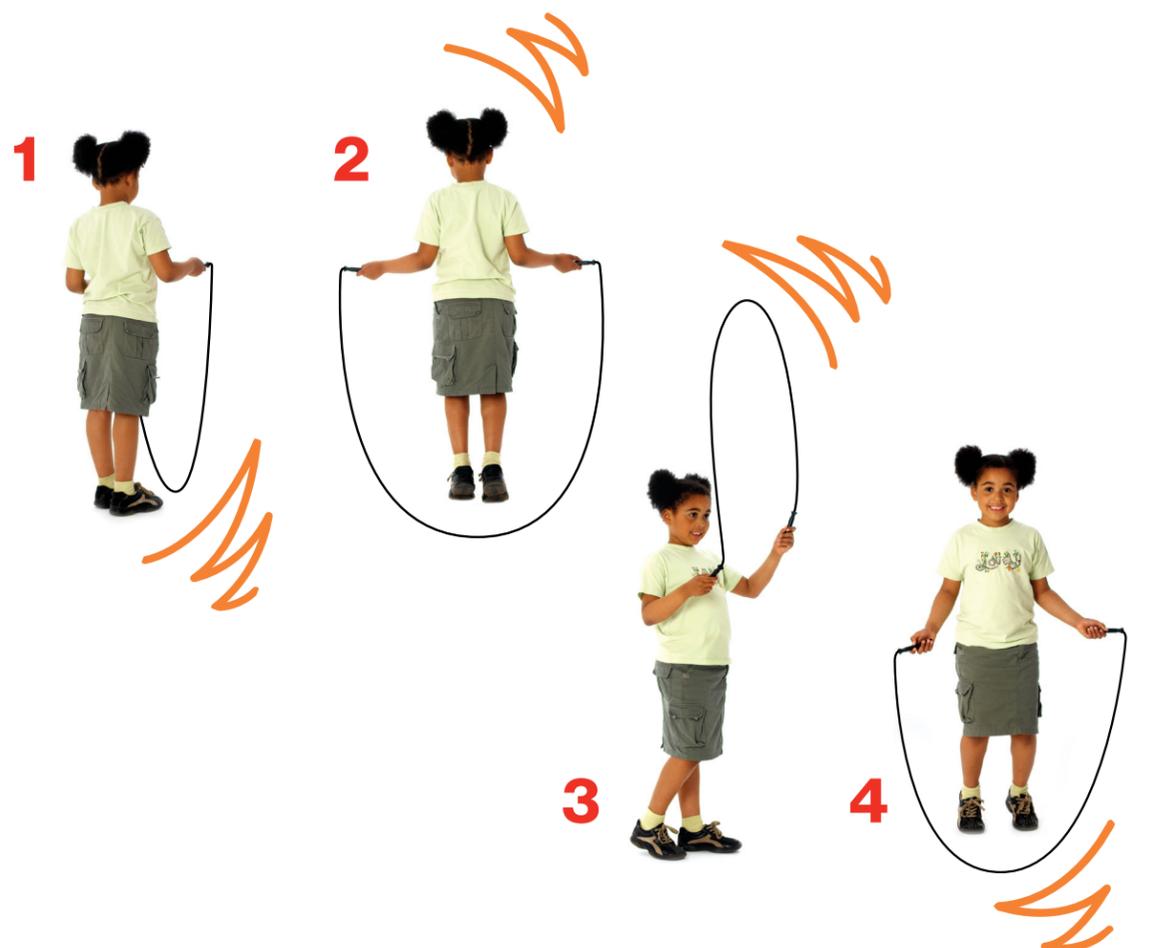
Croisé derrière le dos

1. Corde en main derrière le dos, croiser les bras à la hauteur de la taille. Étirer les poignées de chaque côté, au-delà des hanches, et faire pivoter les poignets. Ne pas sauter. Ceci n'est qu'un moyen de bien positionner le corps.
2. Corde en main derrière le dos, sauter une fois et lorsque la corde passe sous les pieds, abaisser les mains en bas des hanches, et ensuite vers le haut dans la position 1. Tourner les poignets de sorte que la corde passe par-dessus la tête et redescende vers les pieds.
3. Répéter l'étape 2. Lorsque la corde redescend, sauter avec les bras toujours croisés derrière le dos.
4. Répéter l'étape 3. Immédiatement après avoir sauté, sortir en décroisant les bras et en les levant au-dessus de la tête.



Le chien fou

1. D'abord, placer la corde derrière. Faire un balancement de côté à gauche tout en faisant un demi-tour vers la gauche.
2. Puis, faisant face à l'arrière, abaisser la corde derrière et sauter vers l'arrière.
3. Lever la corde très haut au-dessus de la tête en faisant un demi-tour vers la droite.
4. Faisant face à l'avant, abaisser ensuite la corde par-devant et sauter.



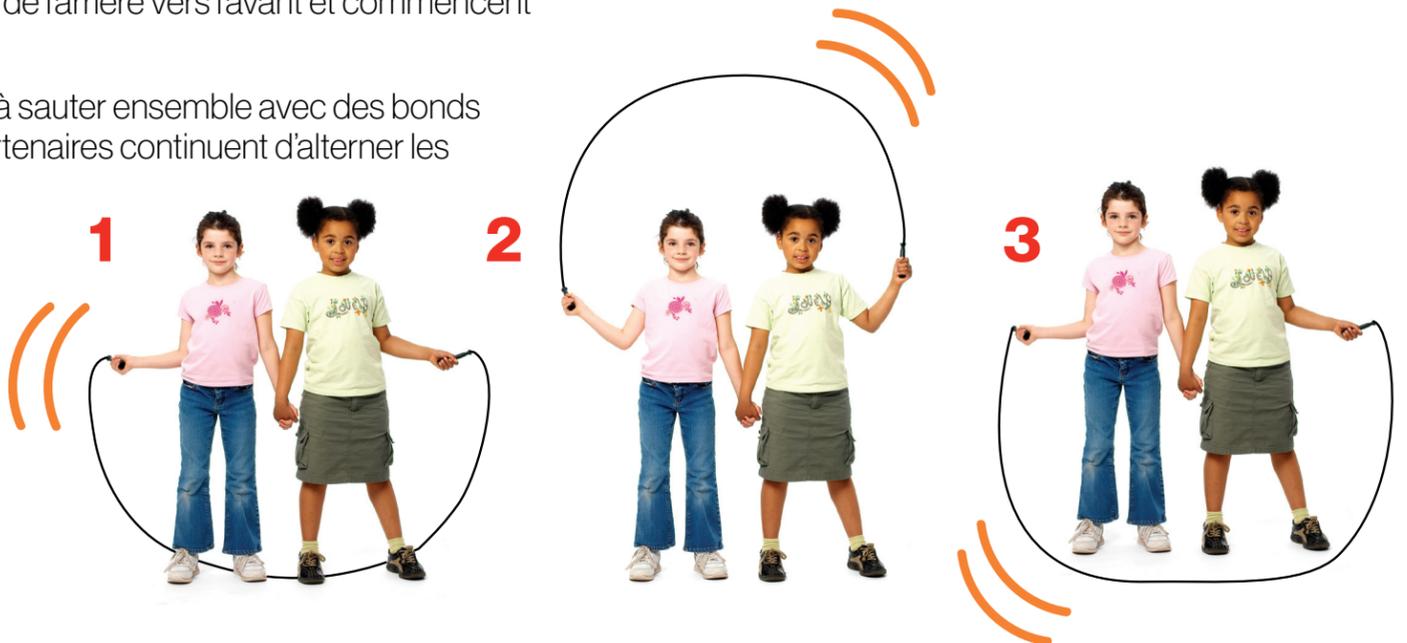
Conseil : Essayer de l'autre côté.



Sauts en groupe!

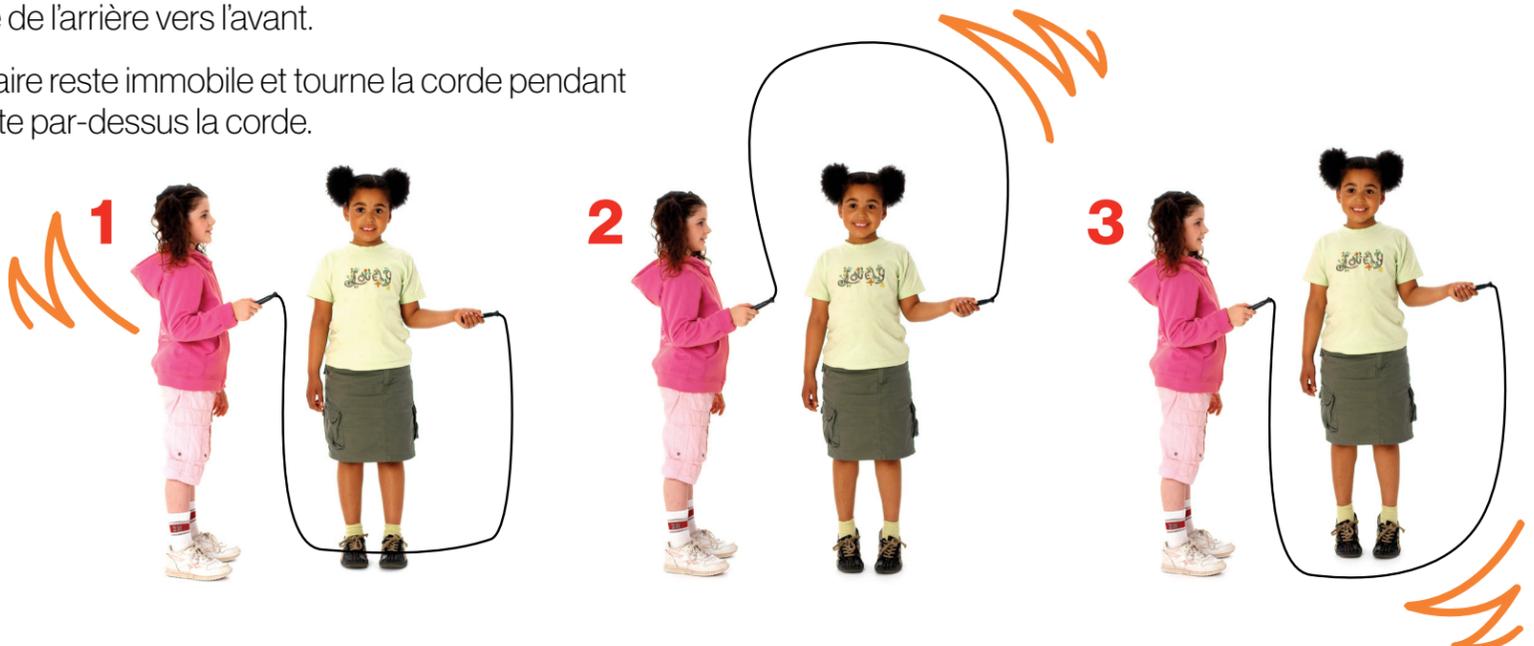
Saut de base – côte à côte (avec une seule corde)

1. Les partenaires se tiennent épaule contre épaule, en regardant devant. Le partenaire de droite tient la poignée droite de la corde et le partenaire de gauche tient la poignée gauche de la corde.
2. Un des partenaires crie « Attention, prêt, partez ». Au mot « partez », les deux balancent la corde de l'arrière vers l'avant et commencent à sauter ensemble.
3. Les partenaires continuent à sauter ensemble avec des bonds simples ou doubles. Les partenaires continuent d'alterner les sauts l'un après l'autre.



Deux, côte à côte – avec une seule corde (un à l'intérieur, l'autre à l'extérieur)

1. Un des partenaires se tient d'un côté de la corde, une poignée dans sa main droite, pendant que l'autre partenaire, la corde derrière ses pieds, tient une poignée dans sa main gauche.
2. Un des deux partenaires crie « Attention, prêt, partez », et aussitôt les deux balancent la corde de l'arrière vers l'avant.
3. Le premier partenaire reste immobile et tourne la corde pendant que le second saute par-dessus la corde.

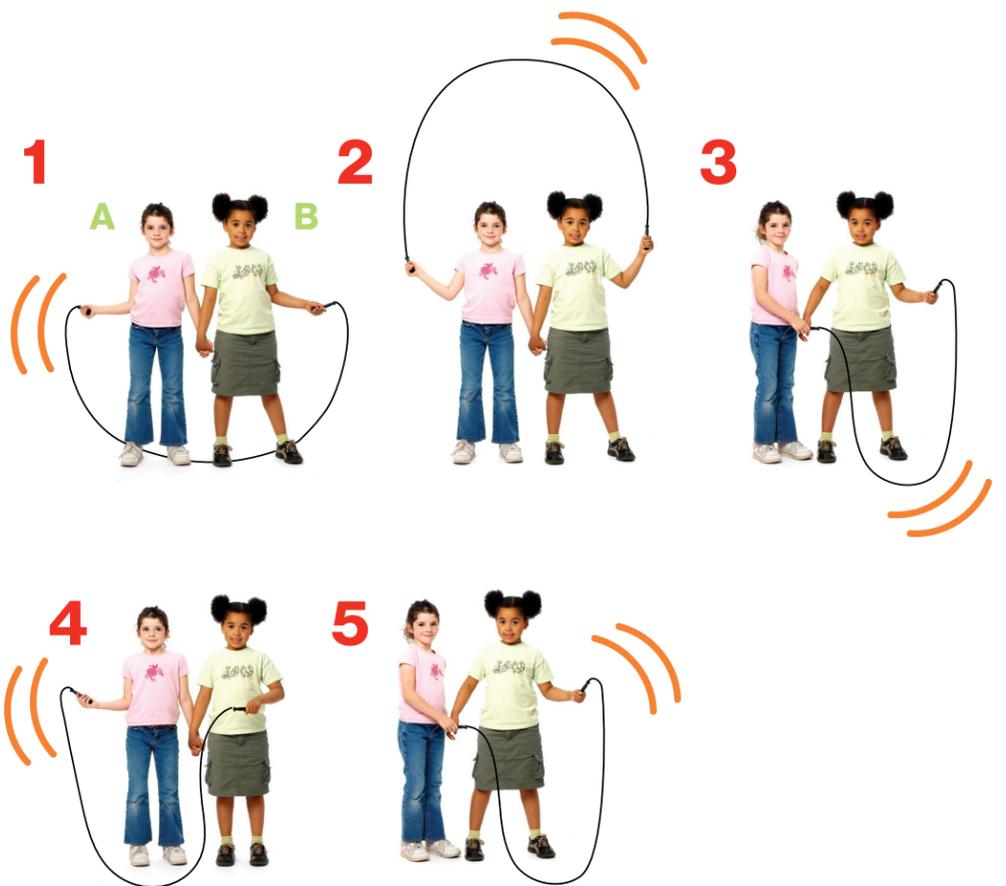




Sauts en groupe!

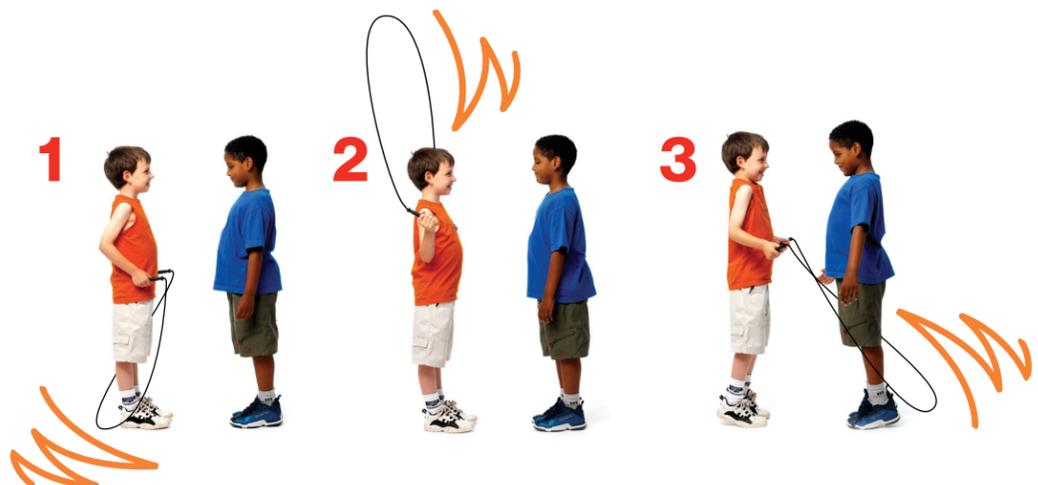
Saut alterné – côte à côte (deux de front, avec une seule corde)

1. Les partenaires se tiennent épaule contre épaule.
2. Un des partenaires crie « Attention, prêt, partez ». Au mot « partez », les deux balancent la corde de l'arrière vers l'avant et commencent à sauter ensemble.
3. Pendant que la corde redescend vers l'avant, le partenaire A ramène le bras droit devant vers la gauche, et seul le partenaire B saute par-dessus la corde.
4. Au prochain tour de la corde, le partenaire A ramène son bras droit sur le côté droit, et le partenaire B croise son bras gauche vers le côté droit. Seul le partenaire A saute par-dessus la corde.
5. Les partenaires continuent d'alterner les sauts l'un après l'autre.



Deux, face à face – avec une seule corde

1. Les partenaires se tiennent debout, face à face, à environ 30 cm l'un de l'autre, l'un tenant les deux poignées de la corde.
2. Le partenaire qui tient la corde crie « Attention, prêt, partez » et aussitôt balance la corde de l'arrière vers l'avant. Les deux partenaires commencent à sauter à l'unisson.
3. Les partenaires continuent de sauter ensemble en faisant des bonds simples ou doubles.

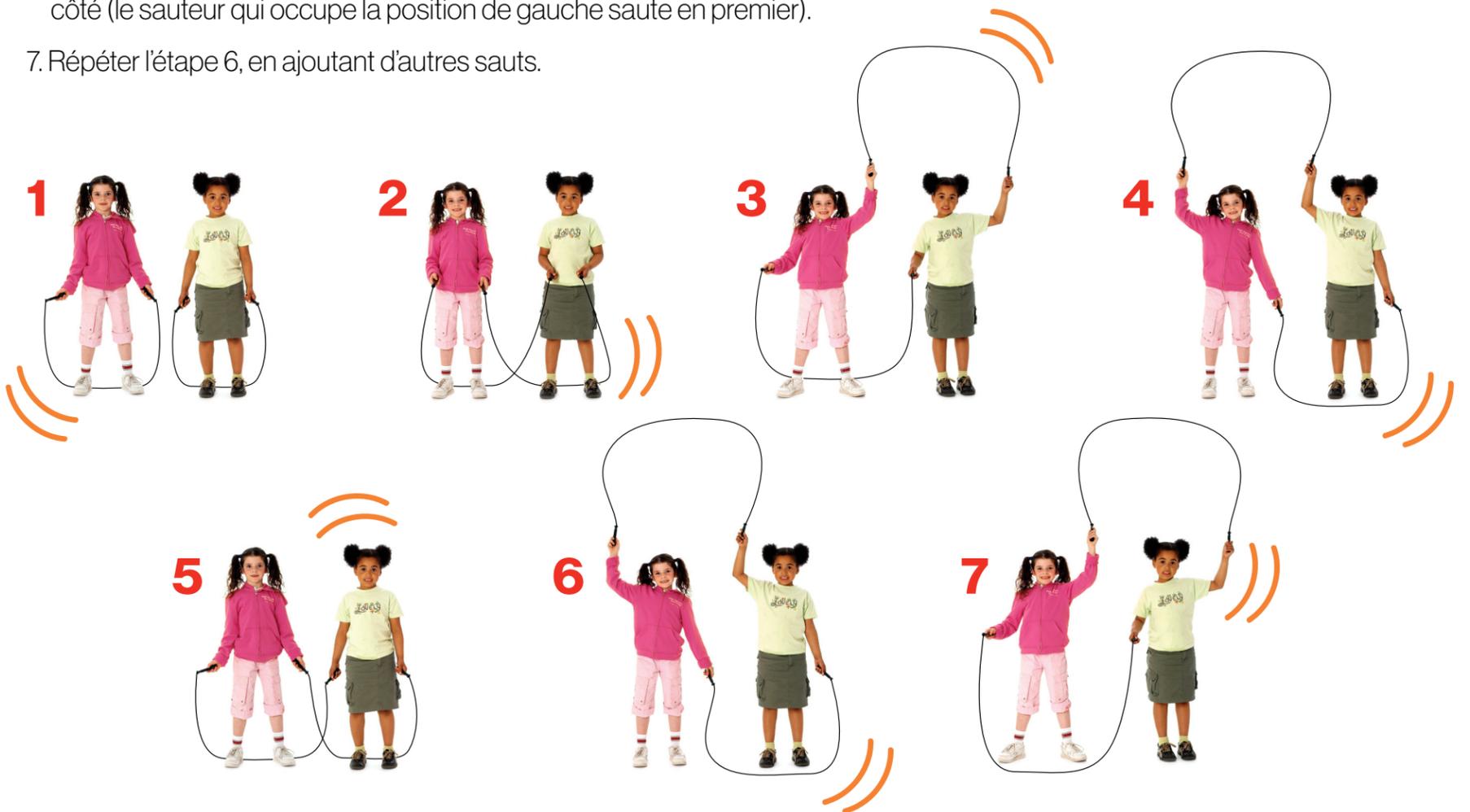




Sauts en groupe!

Deux roues – saut de base

1. Les partenaires se tiennent côte à côte, tournés vers l'avant, chacun tenant sa propre corde.
2. Les partenaires échangent les poignées situées à l'intérieur de sorte que chaque partenaire tient une poignée de la corde de l'autre et une poignée de sa propre corde. La corde 2 (tenue par la main gauche) est derrière la corde 1.
3. Un partenaire crie « Attention, prêt, partez ». Les deux commencent à tourner la corde 2 (dans la main gauche) au premier « partez ».
4. Les deux commencent à tourner la corde 1 (dans la main droite) lors du second « partez ». Pendant que la corde 1 s'élève à l'arrière, la corde 2 descend et vient frapper les orteils à l'avant. Ne pas sauter.
5. Puis la corde 1 redescend et frappe les orteils à l'avant, et les deux partenaires passent par-dessus les cordes et répètent la manœuvre plusieurs fois sans sauter.
6. Un des partenaires crie « Attention, prêt, partez, partez, sautez, sautez ». Les deux répètent les étapes 3 à 5, mais lorsque la corde arrive à leurs pieds, ils sautent une fois, chacun de son côté (le sauteur qui occupe la position de gauche saute en premier).
7. Répéter l'étape 6, en ajoutant d'autres sauts.

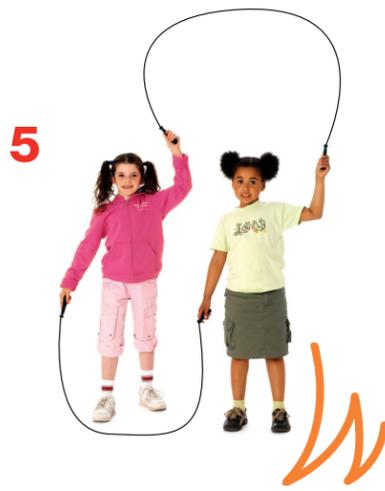
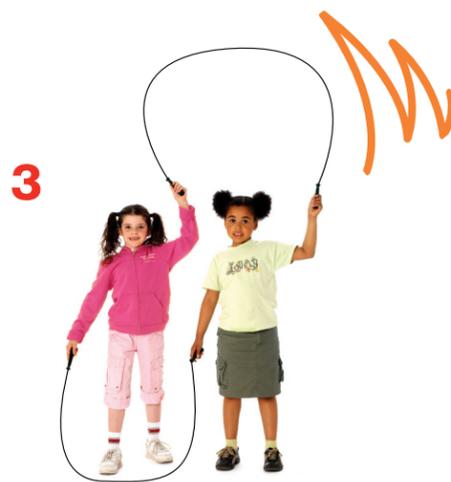
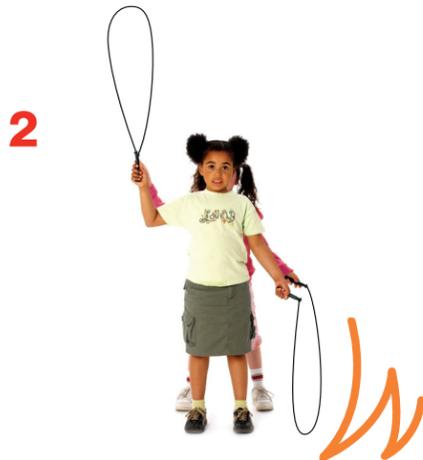
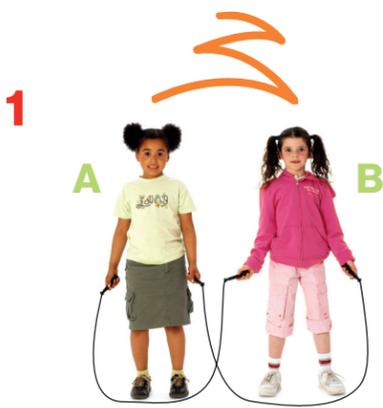




Sauts sophistiqués!

Deux roues – en changeant de place

1. Se tenir en formation de deux roues avec la corde 2 (la corde de la main gauche) à l'arrière.
2. Balancer les cordes (commencer par la corde 2). Lorsque la corde 2 arrive à l'avant, le sauteur B, au lieu de sauter, se déplace vers le côté droit à l'arrière du sauteur A, pendant que la corde 2 se balance du côté gauche.
3. Lorsque la corde 1 passe vers l'avant, le sauteur A se déplace vers le côté gauche devant le sauteur B, et la corde 1 descend et vient frapper les orteils du sauteur B.
4. Puis la corde 2 descend et vient frapper les orteils du sauteur A.
5. Afin de garder la roue en mouvement, répéter les étapes de 1 à 4, mais sauter lorsque la corde arrive aux pieds.
6. Pour repartir la roue, chaque partenaire doit sauter une fois (sauteur B en premier). Puis refaire les étapes 2 à 5 plusieurs fois, en ajoutant d'autres sauts.





Sauts sophistiqués!

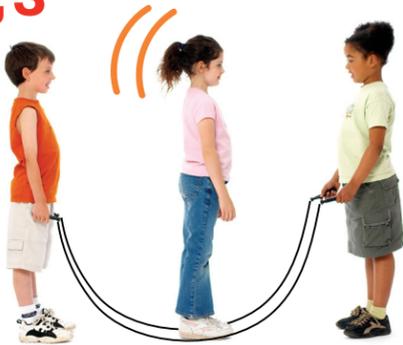
Saut à deux cordes (départ à froid)

1. Les personnes qui tournent prennent la position de départ du saut à deux cordes et décident quelle corde tournera en premier.
2. Le sauteur se tient au milieu des cordes, face à une personne qui tourne.
3. Une des personnes qui tourne crie « Attention, prêt, partez », et à « prêt », la première corde se met à tourner.
4. Au mot « partez », la deuxième corde se met à tourner pendant que la première est en position levée.
5. Au mot « partez », le sauteur exécute un bond simple.

Conseils

- Le sauteur devrait sauter sur les deux pieds, tout en les gardant ensemble et en atterrissant sur la pointe des pieds.
- Le sauteur ne saute qu'à 5 cm du sol.

1, 2, 3



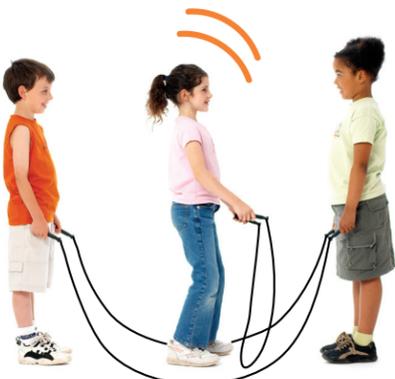
4, 5



Saut à deux cordes – corde simple à l'intérieur

1. Un sauteur avec une corde simple se tient au milieu des cordes, face à une personne qui tourne.
2. Une des personnes qui tourne crie « Attention, prêt, partez ». Le sauteur commence à sauter par-dessus la corde simple au mot « prêt » et se met à sauter par-dessus la corde simple et la corde longue au mot « partez ».

1



2





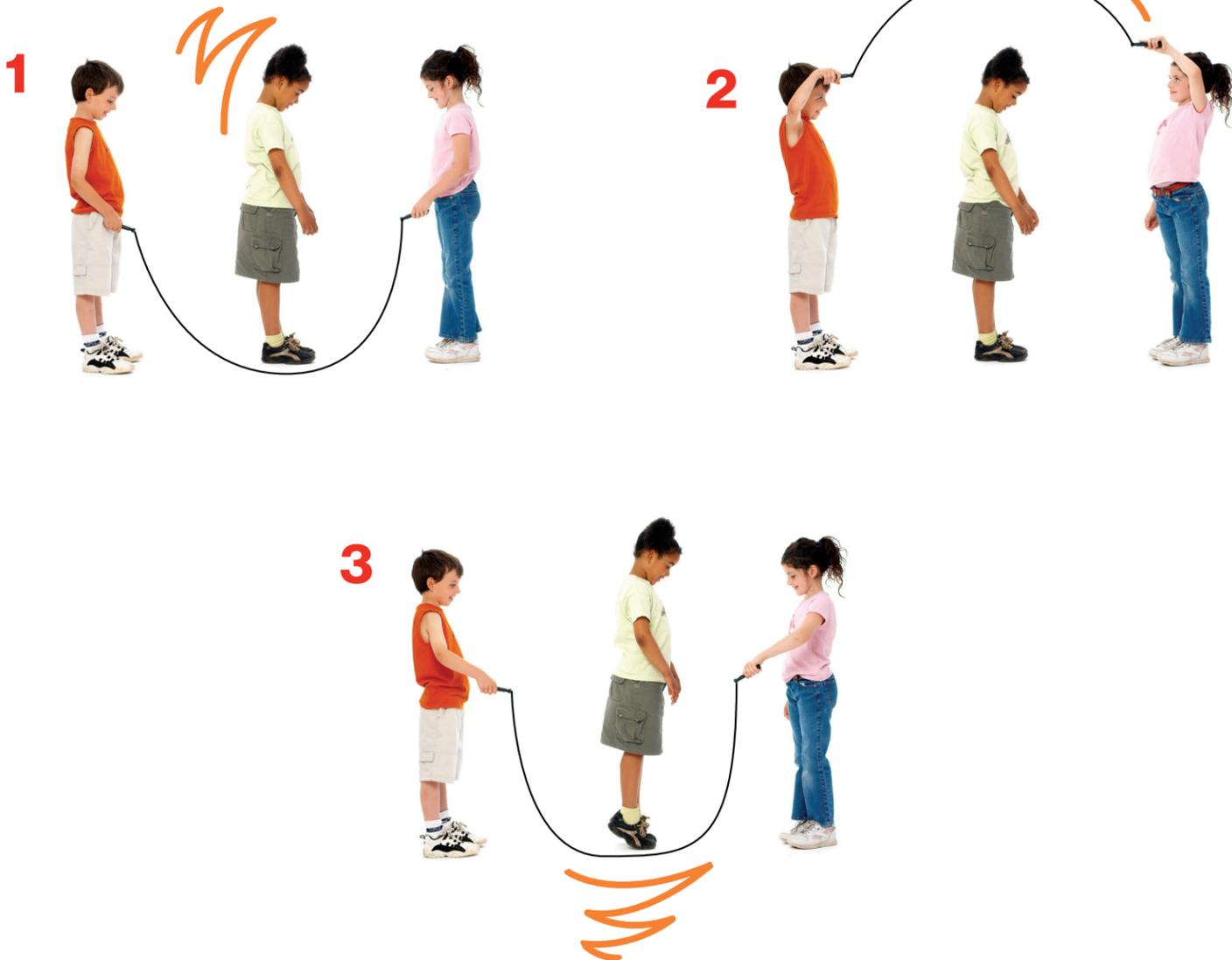
Sauts sophistiqués!

Longue corde simple (départ à froid)

1. Le sauteur se tient au milieu de la corde face à une des deux personnes qui font tourner la corde. Cette personne tient la corde en bas à ses côtés dans la position de départ.
2. La personne qui fait tourner la corde crie « Attention, prêt, partez » et commence à lever la corde dans les airs au mot « prêt ».
3. Au mot « partez », lorsque la corde redescend, le sauteur commence à sauter.

Conseils

- Garder les bras le long du corps.
- Rester sur la pointe des pieds.
- Les personnes qui font tourner les cordes surveillent les pieds du sauteur.





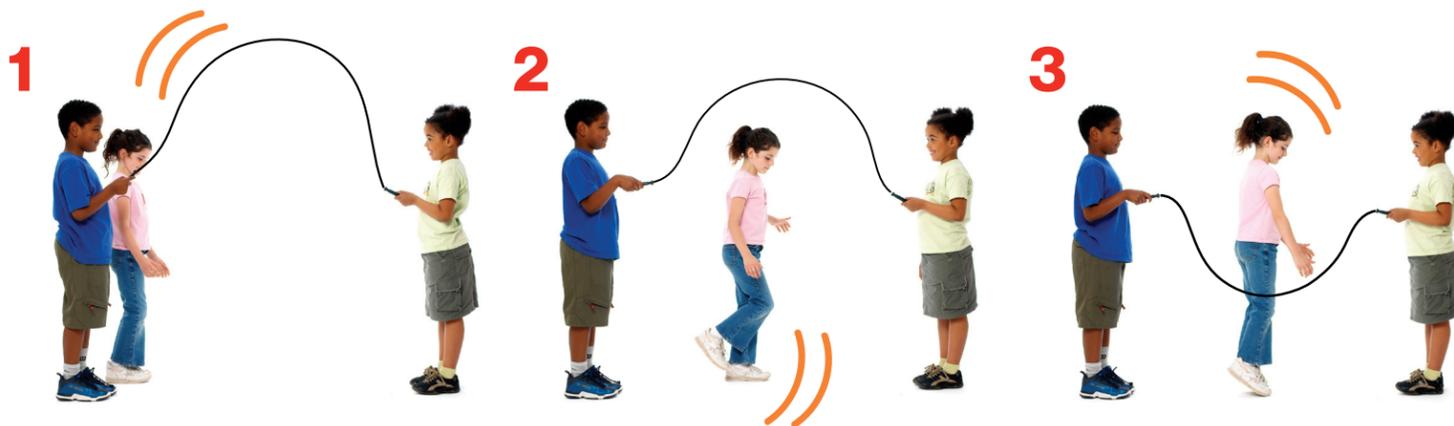
Sauts sophistiqués!

Longue corde simple – entrée (porte avant)

1. Pendant que la corde tourne, le sauteur se tient à côté d'une des personnes qui font tourner la corde, du côté opposé à la main qui tient la corde (la corde s'éloigne du sauteur lorsqu'elle frappe le sol).
2. Lorsque la corde passe sous le nez du sauteur en redescendant, la personne qui tourne crie « Attention, prêt, partez ».
3. Au mot « partez », le sauteur fait un long pas, atterrit au milieu de la corde sur ses deux pieds et continue à sauter.

Conseils

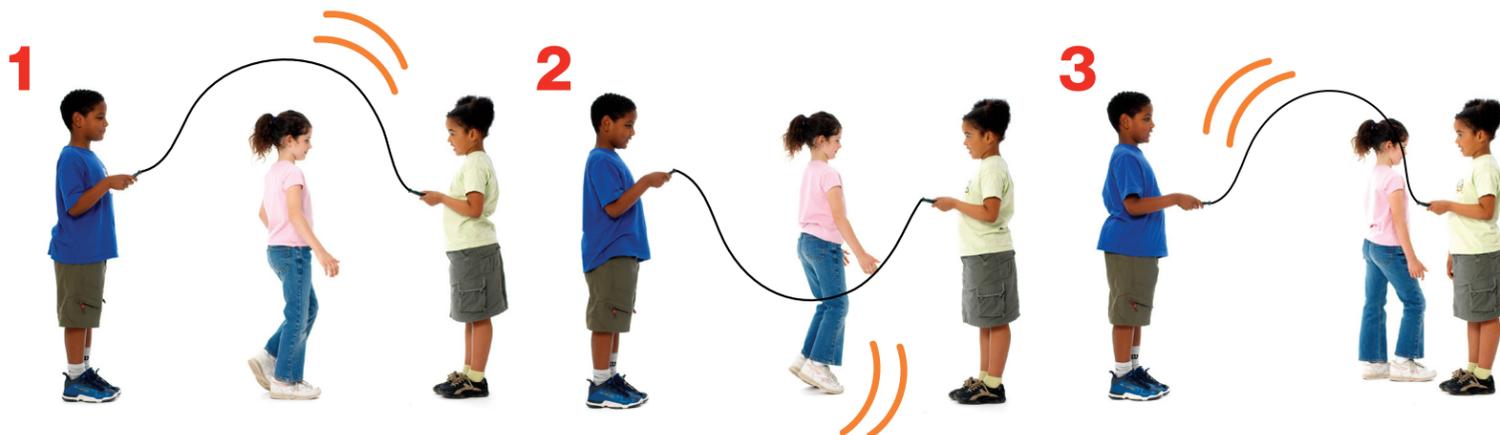
- Avant d'entrer, rester éloigné de la personne qui tourne, à une distance équivalente à environ un bras.
- Faire un bond double lorsque la corde tourne lentement, et un bond simple lorsqu'elle tourne rapidement.



Longue corde simple – sortie

1. En sautant, le sauteur se rapproche de la personne qui tourne du côté de la sortie.
2. Sortir du côté de cette personne, du côté opposé à la main qui tient la corde. Crier « Attention, prêt, partez » et aussitôt sauter en avant par-dessus la corde vers ce côté.
3. Retomber sur les deux pieds et s'éloigner de la personne qui tourne et de la corde.

Conseil : Sortir en sautant sur les deux pieds, et non pas en marchant ou en courant.

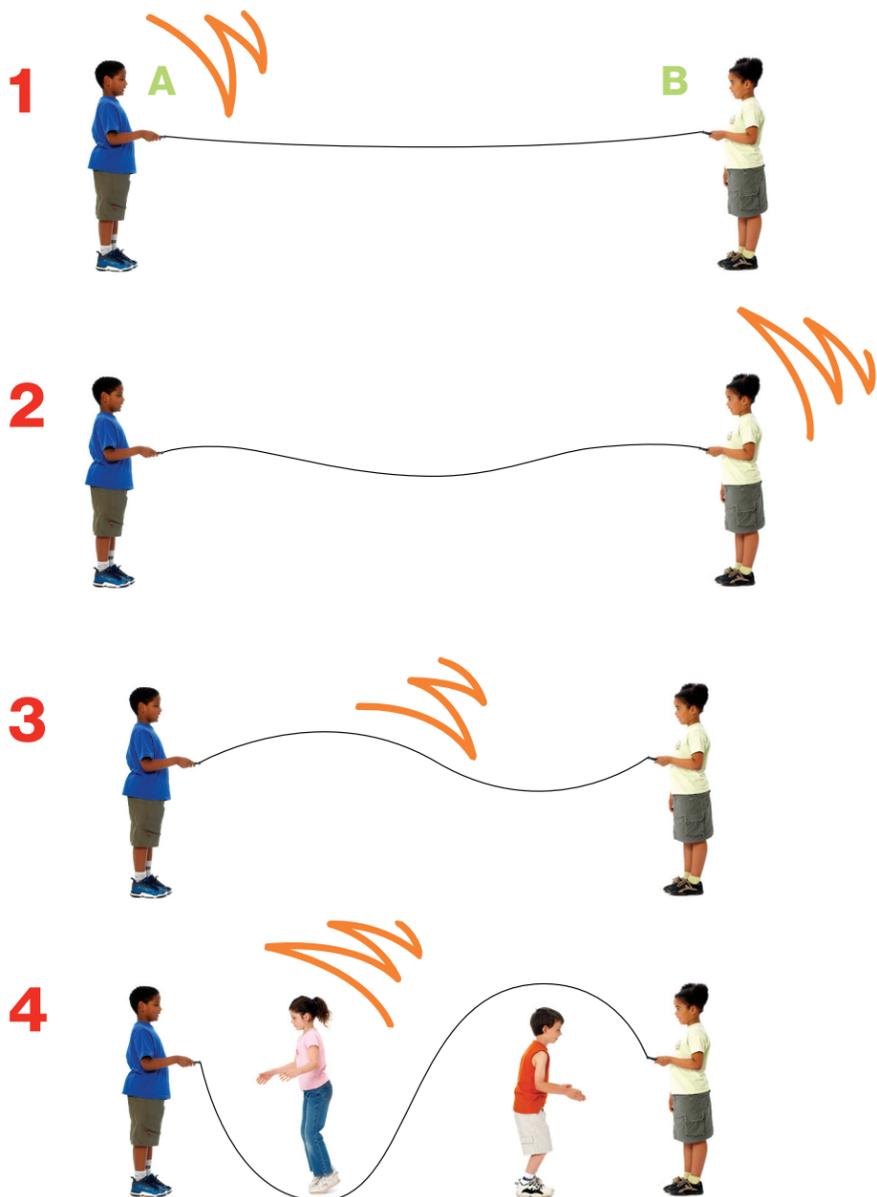




Sauts sophistiqués!

Double boucle

1. Deux personnes tiennent une longue corde et la gardent tendue de sorte que la corde ne touche plus au sol. La personne A, qui tourne, commence à faire de petits cercles rapides avec sa main dans le sens des aiguilles d'une montre.
2. Lorsque les « vagues » ou les boucles atteignent l'autre côté, la personne B, qui tourne, commence à faire de même dans le sens contraire des aiguilles d'une montre et avec une synchronisation opposée (lorsque la main de la personne A est levée, la main de la personne B est abaissée).
3. Les deux personnes qui tournent s'approchent l'une de l'autre, en faisant des cercles de plus en plus larges et lents jusqu'à ce que les boucles frappent le sol.
4. Deux sauteurs entrent à chaque extrémité de la corde, du côté de la porte avant, en faisant un bond simple.



Batteur à œufs – tourner

1. Quatre personnes qui tournent se tiennent dans un carré, une dans chaque coin, avec deux cordes qui traversent le centre du carré.
2. Toutes ces personnes lèvent leurs cordes en même temps et les font tourner à la même vitesse.

**Cinq sauteurs peuvent se retrouver dans le batteur!
Ils devront entrer par la porte avant des deux cordes.**

