

# Sauter à la corde: Au programme de tous les sports

Sauter à la corde est une activité qui s'intègre parfaitement dans l'entraînement de tous les sports et peut être réalisée à tout âge. A l'école, dans les clubs et dans le sport amateur, ce sont avant tout des formes ludiques de sauts qui sont expérimentées afin d'améliorer la coordination, mais également l'endurance et la force.



L'entraînement avec une corde à sauter peut être effectué en tous lieux et ne présente qu'un très faible risque de blessures. Il est possible de fabriquer cet engin soi-même en achetant le matériel dans une grande surface de bricolage et en ajustant la longueur à sa guise.

## Bien amortir les réceptions

La corde ne doit être ni trop courte ni trop longue: les pieds posés au milieu de celle-ci, les poignées doivent se trouver sous les aisselles.

Les formes de sauts libres sont idéales pour débiter avec des enfants ou des débutants; il s'agit de donner le moins de consignes possible pour laisser libre cours aux expériences personnelles. L'important est de bien amortir les réceptions. Au fur et à mesure, il est possible d'augmenter la complexité des exercices et leur intensité.

Avec des formes de sauts et de jeux structurées, les apprenants doivent effectuer une suite de sauts donnée. S'il s'agit d'un entraînement pour améliorer la détente, il est conseillé d'effectuer des sauts explosifs avec de brefs contacts au sol.

## Pour débiter en douceur

- [S'échauffer](#)
- [Exercices de base](#)
- [Leçon](#)

## Pour relever de nouveaux défis

- [Rope skipping](#)
- [Sur un stand up paddle](#)
- [A deux](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**