

Spécial 10 ans – La semaine en mouvement: Lundi – Sauts

Les différentes formes de saut influencent positivement la densité osseuse chez l'enfant. Plusieurs études l'ont démontré. Mais l'entraînement de saut est aussi profitable pour les plus grands. Au fur et à mesure, il est en effet possible d'augmenter la complexité des exercices et leur intensité. Quel que soit l'âge des participants, l'important est de bien amortir les réceptions.

Conseils

- **Echauffement:** Préparer soigneusement les articulations des chevilles. Commencer par de petits rebonds à partir des chevilles, puis commencer à sauter. Augmenter progressivement la difficulté.
- **Technique de saut:** Eviter de sauter plus haut que nécessaire. Affiner la technique pour économiser ses forces. Pour sauter longtemps, il faut appliquer une technique rationnelle.
- **Longueur de la corde:** Debout avec une jambe sur la corde. Les poignées touchent le creux des aisselles.
- **Attitude et maniement de la corde:** Le haut du corps reste droit pendant le saut, la rotation de la corde est commandée par les poignets, le regard est toujours dirigé vers l'avant.
- **Retour au calme:** Après un effort, effectuer des exercices d'étirement pour maintenir la mobilité. Terminer la séquence avec des exercices de détente.

Enfants – Sauts ludiques

Escaliers

Une rangée d'escaliers suffit au bon déroulement de cet exercice. Les enfants montent et descendent en sautant de différentes manières. Par exemple: ils montent l'escalier d'un côté en sautant à pied joints et redescendent de l'autre côté pour éviter les collisions.

Remarque: Disposer des tapis sur les côtés et en bas des escaliers pour plus de sécurité.



Variantes

- Sauter sur une jambe.
- Sauter alternativement sur un pied, puis sur l'autre.

Matériel: Tapis

Saut à la corde

La corde à sauter offre mille et une possibilités. Cet exercice trace quelques pistes stimulantes et exigeantes. A partir de plusieurs sauts, composer une combinaison qui est ensuite réalisée seul ou en groupe (par ex.: 4 x sur une jambe, 4 x à gauche, 4 x à droite, 4 x en faisant le pantin, etc.).



Matériel: Corde à sauter

Concours hippique

Les enfants participent à un concours hippique fictif. Pour ce faire, ils forment un grand cercle. Un enfant prend la direction de la course.

- Le cheval galope: course sur place.
- Il passe la rivière: grand saut en avant.
- Il franchit un obstacle: sauter le plus haut possible.
- Il tourne à gauche: tous les enfants se décalent vers la gauche.
- Il tourne à droite: tous les enfants se décalent vers la droite.



Jeunes et adultes – Rope skipping

Two-Foot-Jump

Cet exercice pose les fondements du saut à la corde.

Décoller et atterrir simultanément avec les deux pieds à chaque saut. Il est important de n'exécuter qu'un saut par rotation de la corde. Les débutants sautent parfois involontairement à deux reprises pendant une rotation (double bounce). Ce geste n'est pas fondamentalement faux ni malsain, mais il risque de perturber les techniques de saut plus évoluées.



Jumping Jack

Cet exercice concilie saut à la corde et mouvement du pantin. Un bon timing est indispensable.

Commencer par le «Two-Foot-Jump» (voir ci-dessus). Ecarter les jambes pendant la phase d'ascension et retomber avec les jambes écartées. Les refermer au saut suivant.



Jog Step

Cet exercice avec une corde à sauter imite le mouvement de la course à pied. C'est le genou qui est levé vers l'avant et non le talon vers l'arrière.

Sauter alternativement d'une jambe sur l'autre comme si l'on courait sur place. Sauter une fois par rotation de corde. Cette technique de saut est la plus économique en énergie.



Et encore

- [Santé des os: solides comme le roc](#)
- [Rope skipping: sauter à l'anglaise](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO