

# Rope skipping: Sauter à l'anglaise

**Entraînement et compétition, recherche de nouveaux défis, apprentissage de chorégraphies, exécution en groupe: le «rope skipping» a plus d'une corde à son arc.**

Quelques principes sont toutefois à respecter pour prendre cette activité par le bon bout:

- Longueur de la corde: debout avec une jambe sur la corde. Les poignées touchent le creux des aisselles.
- Échauffement: 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: contrairement à d'autres sauts présentés dans ce dossier, éviter de sauter plus haut que nécessaire. Affiner la technique pour économiser ses forces. Pour sauter longtemps, il faut appliquer une technique rationnelle.
- 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.
- Prévoir des pauses pour se réhydrater: le «rope skipping» fait transpirer!



---

Source: «mobile» 4/2004, p. 28-29, Stefan Lerch, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**