

## Entraînement avec engins – Corde à sauter: Pantin

Cet exercice est une suite logique du saut à la corde de base. La première étape consiste à effectuer les deux mouvements séparément, la seconde à les marier.



Après trois ou quatre sauts de base, sauter avec une jambe vers l'avant, l'autre vers l'arrière, en alternance. Le centre de gravité reste bien au milieu et les pieds touchent le sol en même temps.

---

Source: Sudeck, G., Lehnert, K., Schmid, J., Spichtig, C., Kienle, G. (2010). Cahier pratique «mobile» 67: Sport des adultes. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**