

# Sport des adultes – Endurance ludique: Tours de corde

Avec une corde, il est possible d'effectuer une série d'exercices aussi bien seul qu'en groupe. L'avantage: on exerce en même temps l'endurance et la coordination.



Expérimenter diverses manières de sauter à la corde, seul, à deux ou en groupe: sur deux jambes, sur une jambe, sauts doublés, pantin, en arrière, à deux avec une corde etc.

## Variantes

- Combiner des sauts de course avec la corde.
- Avec la grande corde, sauts en groupe (single/double dutch).
- Passer la corde alternativement par-dessus la tête et sous les pieds.

**Matériel:** Cordes à sauter, évent. grande corde

---

Source: Cahier pratique «mobile» 33/2007, Philipp Schmid, Corina Mathis, Andreas Heiniger, Michael Ochsenbein, Alain Dössegger, Patricia Steinmann



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO