

swisski

# GRAND PRIX MIGROS

[www.gp-migros.ch](http://www.gp-migros.ch)



# Entraînement variés avec corde à sauter

Organisateur

Sponsor principal

Co-sponsors

Partenaires skis

swisski **MIGROS**



**THOMY**

**MIGROS**  
Vacances



**NORDICA**



# *Recueil d'exercices : entraînement varié avec la corde à sauter*

*Manuel destiné aux jeunes athlètes qui souhaitent s'améliorer dans le domaine de la force-vitesse et acquérir ainsi une bonne base pour améliorer leurs performances et prévenir intelligemment les blessures.*

- Editeur :* **Swiss-Ski**
- Auteurs :* **Sonja Wüthrich, Swiss-Ski**  
**Peter Läubli, Swiss-Ski**  
**Pia Alchenberger-Kempf, Swiss-Ski**
- Photos :* **Peter Läubli, Swiss-Ski**
- Athlète :* **Corinne Suter, Swiss-Ski – ski alpin**
- Mise en page :* **Marc Beiner**  
**Mireille Zeiter, Swiss-Ski**
- Références :* **Mobile Sport, Dans les cordes de tous**  
**[www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)**
- « L'école bouge », Office fédéral du sport**
- Labbé - Zzzebra**  
**[www.labbe.de/zzzebra/index.asp](http://www.labbe.de/zzzebra/index.asp)**

# Introduction

## **La corde à sauter : un accessoire d'entraînement efficace et varié**

Les sautilllements et les sauts améliorent les capacités de coordination de même que la force, la vitesse et l'endurance. Les athlètes doivent réagir rapidement et adopter une bonne rythmique pour sauter au bon moment. En outre, l'entraînement avec la corde à sauter peut porter sur différents facteurs simultanément ou sur certains facteurs spécifiques qui constituent la base de l'entraînement complémentaire et, par conséquent, du succès dans le ski de compétition.

Le corps étant pratiquement sollicité dans sa totalité, les athlètes transpirent rapidement. En outre, grâce aux composantes ludiques, les exercices sont réellement amusants. L'entraînement avec la corde peut être effectué pratiquement partout et le risque de blessure est minime. Les possibilités sont nombreuses, on peut s'entraîner au club ou à la maison, seul ou avec des camarades.

Une position stable et centrale agit comme un centre de force pour tous les mouvements propres au ski, ce qui est fondamental pour exécuter des mouvements rapides et efficaces. L'entraînement avec la corde à sauter est dès lors une forme d'entraînement importante dans le domaine de la force-vitesse spécifique et de la coordination.

Le saut à la corde permet de renforcer les os, les tendons, les ligaments et les muscles.

Un entraînement de consolidation n'est pas concevable sans un entraînement de renforcement du tronc. Cette stabilisation doit s'acquérir en mouvement. Un entraînement de saut avec ou sans corde convient parfaitement pour ce faire.

# « Entraînement varié avec la corde à sauter » : une bonne base pour le ski

Un entraînement varié avec la corde à sauter présente bon nombre de particularités et d'avantages. Comme indiqué dans l'introduction, l'entraînement avec la corde à sauter permet d'augmenter/d'améliorer les facteurs de condition physique et de coordination.

Une corde à sauter présente d'autres avantages :

- variété d'utilisation ;
- échauffement avant l'entraînement, coordination, force-vitesse, endurance ;
- utilisation en tous lieux (en salle, en plein air, en vacances, en camp d'entraînement, etc.).



Indication sur la longueur de la corde : pour ajuster la corde, placer les deux pieds sur la corde et lever les poignées jusqu'à hauteur des aisselles.



Attention à la tension corporelle pendant le saut !

- Saute majestueusement, comme un roi !
- Saute haut, comme un kangourou !
- Saute en bondissant, comme un guépard !
- Saute vivement, comme un écureuil !



# Exemple de programme d'entraînement

Commence par exemple avec le niveau 1 de la première à la troisième semaine.

Tu peux tenter le niveau 2 de la semaine 4 à 6.

Au cours des semaines 7 à 9, tu seras pratiquement un pro si tu t'entraînes au niveau 3.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Niveau 1	Activité et/ou entraînement polysportifs	Niveau 1	Activité et/ou entraînement polysportifs	Niveau 1	Activité et/ou entraînement polysportifs	Libre et/ou activité polysportive

Entre ces entraînements, tu peux intercaler un « Jump Contest » ou des « Formes de saut ludiques avec la craie ».

Ce tableau te montre comment structurer un entraînement avec la corde à sauter.

Pour l'extérieur, tu peux même te concocter un programme d'entraînement avec tous les « exercices à la craie » (avec et/ou sans corde à sauter) ; ici, tu peux donner libre cours à ta créativité.

Une série d'exercices de ce type convient en outre tout à fait comme programme d'échauffement ou en tant qu'unité d'entraînement pendant l'entraînement au club.

A la fin de cette brochure, tu trouveras encore d'autres formes de saut à faire dans l'escalier ou dans l'herbe avec des camarades, à l'école ou pendant l'entraînement au club.

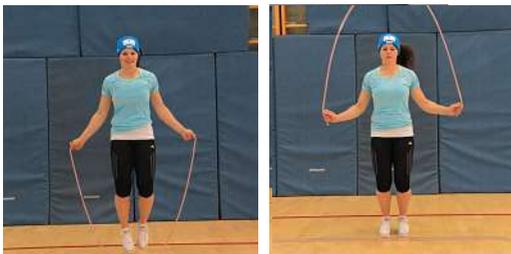
# Série d'exercices – niveau 1

## Saut de base en marchant/courant

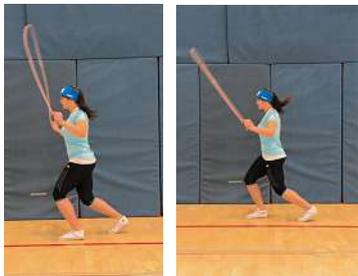


20-25 répétitions (rép.)

## Saute de base à pieds joints



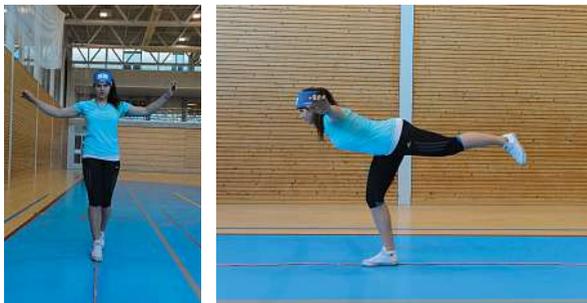
## Saute avec appel sur un pied



Variante :

- Avec saut intermédiaire, direct, en avant, en arrière

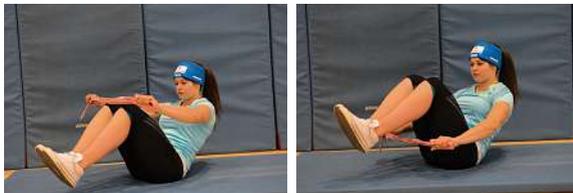
## Equilibre sur la corde à sauter



Variante :

- En avant, en arrière

## Renforcement - Ramer



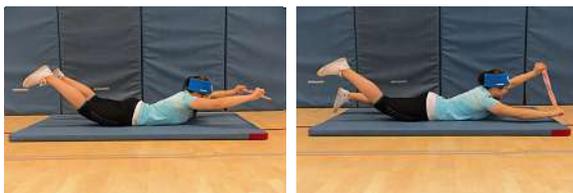
Plier la corde en quatre, replier doucement les jambes et bloquer.

2 x 10-15 rép.

Variante/augmenter la difficulté :

- Avec/sans contact avec le sol
- Avec/sans les jambes tendues

## Renforcement - Soulever



Soulever et abaisser lentement le buste et les jambes.

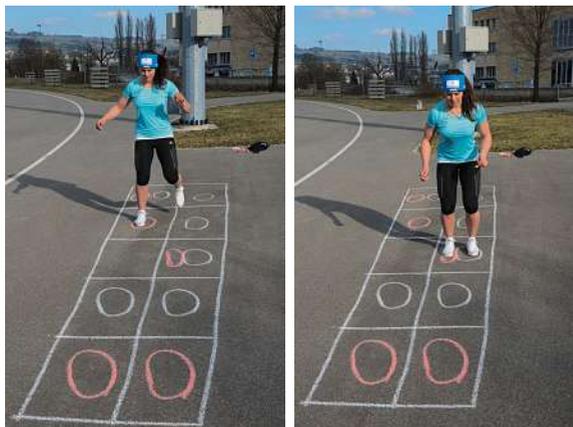
Variante/augmenter la difficulté :

- Avec/sans contact avec le sol
- Bras et jambes en même temps, lever et abaisser le membre opposé

## Jump Contest

- Réussiras-tu à effectuer 10, 20, 30, 60, 80, 100 tours de corde sans commettre de faute ?
- Qui réussira à effectuer le plus grand nombre de sauts en une minute ?

## Formes de saut avec la craie



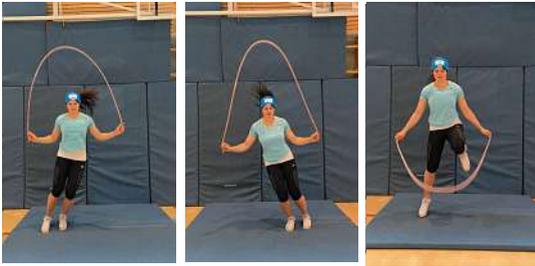
Proposer des formes simples, les dessiner, et augmenter progressivement le degré de complexité. Cases plus grandes, trois rangées, rotations...à faire aussi avec la corde !

Rouge : pied droit

Blanc : pied gauche

# Série d'exercices – niveau 2

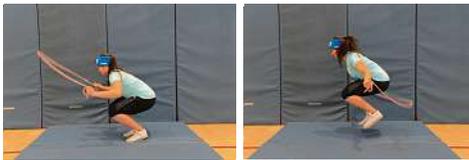
## Slalom à pieds joints



Variante :

- Sur une jambe

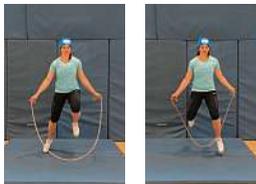
## Sautiller en position accroupie



Descendre progressivement de plus en plus bas.

Qui réussira à sauter dans la posi-

## Course latérale



Variante :

- Sur une jambe
- En sautillant

## Renforcement - Sautiller avec un appui



Place-toi sur la corde comme si tu allais faire des tractions et lance les pieds de part et d'autre de la corde.

2 x 10-15 rép.

Attention : ne pas cambrer le dos.



Si la force d'appui n'est pas suffisante : effectuer les exercices avec les jambes légèrement

## Jump Contest

- Tu parviens à sautiller pendant 2, 3, 4... minutes ?
- En position assise, qui réussira à passer la corde sous le fessier le plus grand nombre de fois ? Sautiller sur le derrière en repliant rapidement les jambes vers soi.

## Formes de saut ludiques avec la craie



### Marelle

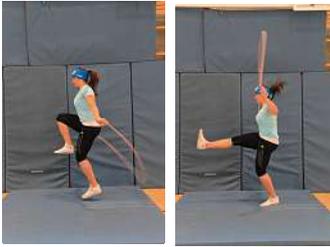
On lance un caillou dans la case n°1. Ensuite, on saute progressivement sur chaque chiffre. Il est interdit de pénétrer dans la case qui contient le caillou, de sauter dans la case enfer et d'empiéter sur les lignes ; le caillou doit rester dans la case. Sur le chemin du retour, tu ramasses le caillou et tu reviens en sautillant. On continue avec la case n°2. Celui qui commet une faute cède la place au joueur suivant.

Variantes :

1. Un tour à pieds joints
2. Un tour sur le pied gauche
3. Un tour sur le pied droit
4. Jambes croisées
5. Changer chaque fois de pied
6. D'autres couleurs déterminent la position des bras
7. ...

## Série d'exercices – niveau 3

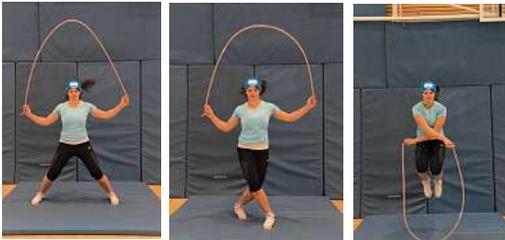
### Coup de pied



10-15 rép.

Au passage de la corde, sauter sur la jambe gauche tout en levant le genou droit. Le saut suivant se fait à nouveau sur la jambe gauche, tandis que la jambe droite donne un coup de pied vers l'avant. Ensuite, changer de côté et sauter sur la jambe droite.

### Croiser les jambes ou la corde



10-20 rép.

A chaque saut, croiser les jambes devant et derrière

A chaque saut, croiser les bras devant le corps.

### Sauter à cloche-pied

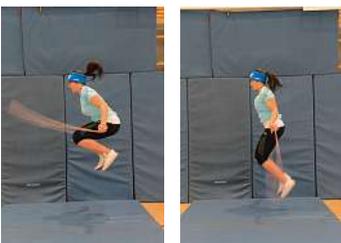


2 x sur chaque pied

10 x sur le pied gauche

10 x sur le pied droit

### Double tour



Faire deux tours de corde à chaque saut.

## Jump Contest

- Qui effectuera le plus grand nombre de sauts successifs avec un double tour de corde ?
- Qui effectuera le plus grand nombre de sauts en croisant la corde ?
- Qui sera capable de combiner ces deux formes en alternance ?

## Renforcement - Flexion du genou 15-20 rép.



Les hanches et les jambes restent

Commencer avec la corde tendue au-dessus de la tête, se mettre en position accroupie et effectuer une rotation latérale du tronc vers la gauche et vers la droite, puis finir les jambes tendues en s'étirant jusqu'à la pointe des pieds.

## Renforcement - Fente

15-20 rép.



Attention : ne pas cambrer le dos !

Commencer en position debout puis s'abaisser pour réaliser une fente en levant les bras. Effectuer l'exercice en alternance, à gauche et à droite.

Variante niveau pro :

- Point de départ plus élevé (escalier, plinth)

## Sauts créatifs freestyle



Imaginer soi-même des formes (cercle, triangle, carré avec images, jours de la semaine, couleurs, etc.). On peut y associer différents exercices de sauts avec des sauts et des rotations de coordination, à cloche-pied ou à pieds joints, avec et sans corde.

Variante niveau pro :

- Imposer des variantes de saut – le partenaire doit imiter la variante.

# Exercices pour les pros

## Sauts dans l'escalier



## Sauts dans l'herbe



## Sauts avec obstacles



# Recommandations pour l'entraînement de saut

Recommandations de charge pour les enfants	Application des consignes
Volume de la charge	<ul style="list-style-type: none"><li>• 4-12 semaines (idéal 8 semaines)</li><li>• env. 30 min par unité d'entraînement</li><li>• 6-8 exercices par unité d'entraînement</li><li>• Commencer doucement<ul style="list-style-type: none"><li>- D'abord un, puis plusieurs sauts</li><li>- Es-tu capable de faire 15-20 répétitions ?</li><li>- Concours, une minute, qui tient le plus longtemps ?</li></ul></li></ul>
Fréquence de la charge	2-3 unités d'entraînement par semaine
Intensité	Faire attention à la tension corporelle ! <ul style="list-style-type: none"><li>• Saute majestueusement, comme un roi !</li><li>• Saute haut, comme un kangourou !</li><li>• Saute en bondissant, comme un guépard !</li><li>• Saute vivement, comme un écureuil !</li></ul>



## Sponsoring

SWISSKI

# GRAND PRIX MIGROS

SWISSKI MIGROS



THOMY

MIGROS  
Ferien

BLIZZARD

NORDICA

## Remerciements

Un grand merci à nos principaux sponsors qui ont permis la réalisation de ce projet en plus de leur généreux soutien à la fédération.

A l'heure actuelle, une bonne structure d'entraînement et de formation est indispensable pour pouvoir encore célébrer des succès dans le sport d'élite.

