

# Sauter à l'anglaise

Autor(en): **Lerch, Stefan / Hunziker, Ralph**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **6 (2004)**

Heft 4

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-995413>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

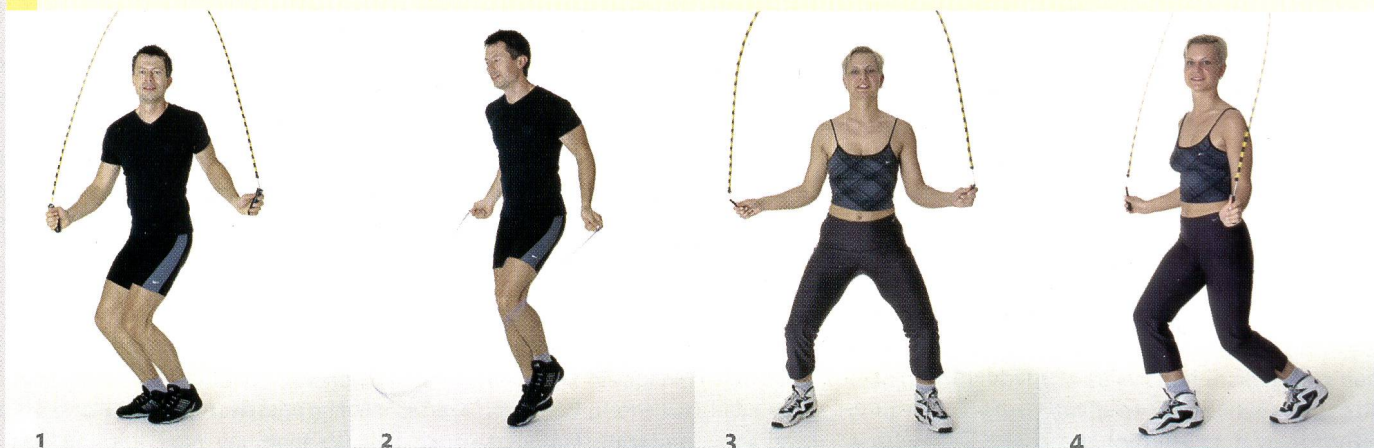
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# 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.

Stefan Lerch, Ralph Hunziker, Photos: Derek Li Wan Po

## Basic Jumps



### 1| Two – Foot Jump

Décoller et atterrir simultanément avec les deux pieds à chaque saut. Dans cet exercice, 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.

**Variantes:** «Twist» (sauter en twistant avec les jambes serrées) ou «Cross» (croiser les bras pendant la préparation du saut).

### 2| Jog Step

Sauter alternativement d'une jambe sur l'autre comme si l'on courait sur place. Pour cela, lever le genou vers l'avant et non le talon vers l'arrière. Sauter une fois par rotation de corde. Cette technique de saut est la plus économique en énergie. Elle se prête bien à un entraînement de la vitesse.

### 3|4 Jumping Jack

Commencer par le «Two – Foot Jump». Écarter les jambes pendant la phase d'ascension et retomber avec les jambes écartées. Les refermer au saut suivant. Cet exercice nécessite un bon timing.

**Variante:** au lieu d'écartier les jambes, atterrir en position fendue en alternant les jambes à chaque saut.

*Avis aux défenseurs de la langue française! Nous avons respecté la terminologie anglo-saxonne qui prévaut dans toute la littérature relative à ce thème.*

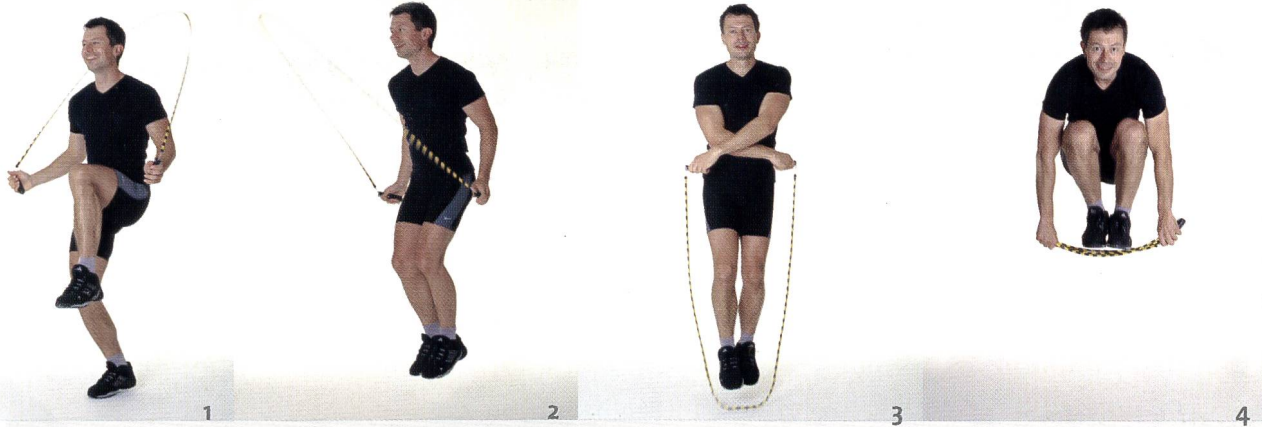
## Par le bon bout

- 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 numéro, 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!

## Power Jumps



### 1| High Knee

Comme pour le «Jog Step», mais toujours tirer le genou à hauteur des hanches. Ce saut se prête bien à un entraînement par intervalles.

**Variante:** «Cancan». En sautant sur une jambe, lever l'autre genou et l'abaisser au saut suivant. Ensuite, lancer la même jambe en avant et la ramener. On effectue donc quatre sauts sur la même jambe, pour autant de passages de la corde. Idem sur l'autre jambe et continuer en alternance.

### 2|3 Doubles

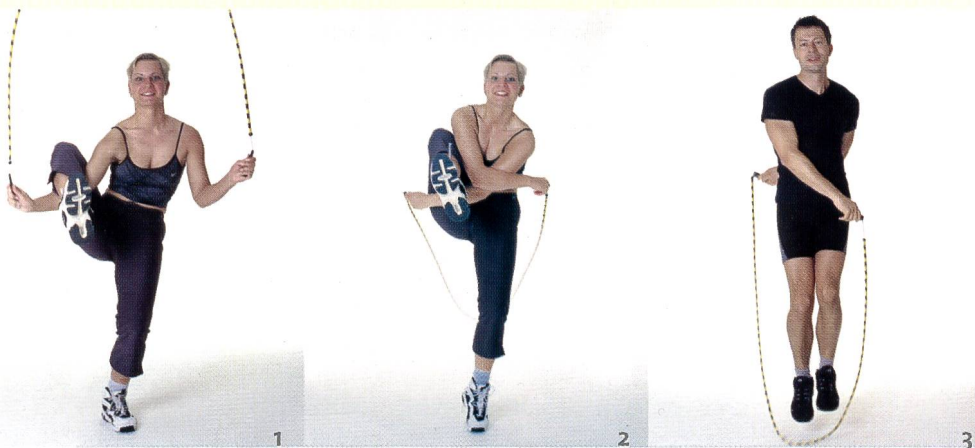
Le saut de départ est le «Two-Foot Jump». Mais on saute plus haut que d'habitude et on accélère la corde de manière à ce qu'elle passe deux fois sous les pieds à chaque saut.

**Variante:** «Cross Double». La corde passe normalement à la première rotation de la corde, puis on croise les bras pour se retrouver avec les bras croisés à la deuxième rotation. L'inverse – d'abord croiser les bras puis les ouvrir – est aussi possible.

### 4| Quarter Rope Jump

Replier deux fois la corde et la tenir à ses extrémités. Sauter en tirant les genoux contre la poitrine. Faire passer la corde repliée sous les pieds et la ramener vers l'avant en la faisant passer par-dessus le dos et la tête.

## Advanced Jumps



### 1| Crougar

Lever la jambe droite après un saut habituel. Le bras droit passe ensuite sous la jambe levée. Une fois le saut effectué, le bras droit passe sur le côté gauche et la corde tourne à une reprise à côté du corps sans qu'on saute.

### 2| Toad

Ce saut consiste en une combinaison d'un «High Knee» et d'un «Cross». Après avoir sauté sur la corde, lever un genou et croiser les bras. Le bras qui se trouve du côté de la jambe levée passe sous cette jambe. Rouvrir les bras après le saut.

### 3| Front / Back Cross

Après un saut normal, déplacer le bras gauche vers le côté droit en passant derrière le corps. La corde tourne une fois sur le côté. Puis on ramène le bras gauche et on saute à nouveau.

Ensuite, déplacer le bras droit en même temps que le gauche (qui passe par derrière) et l'amener sur le côté gauche en passant devant le corps. Continuer de sauter en position croisée.

*Stefan Lerch est instructeur «Health/Fitness» de l'American College of Sportsmedicine (ACSM). Détenteur actuel du titre de champion suisse de rope skipping, il anime des ateliers individuels. Les exercices présentés ici sont extraits de son livre: Lerch, S.: Rope Skipping – Seilspringen. Sportverlag Berlin. 2001.*

*Plus d'infos sous [www.rope-skipping.ch](http://www.rope-skipping.ch).*