

# FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL

## DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE



### Pourquoi l'entraînement à la corde à sauter ?

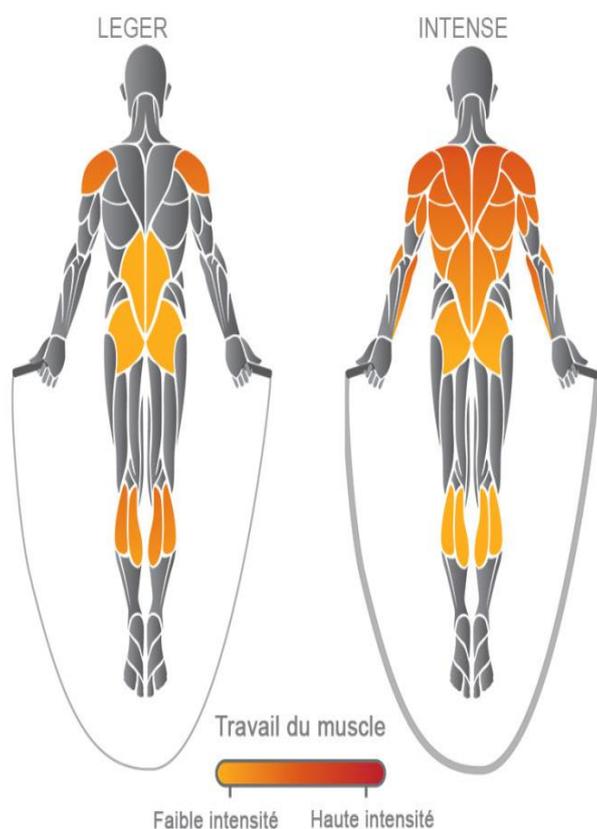
La corde à sauter n'est pas réservée aux cours d'école ! L'entraînement à la corde a de nombreux bienfaits. En cette période de confinement surtout pour ceux qui ne peuvent pas aller courir, la corde à



sauter est l'exercice cardio le plus simple et le plus complet. En effet quelques minutes de pratique par jour, permettent de renforcer vos muscles et d'améliorer votre endurance, tout comme la course. Se tonifier tout en s'amusant c'est possible grâce à une pratique régulière qui combine exercices cardio-training et renforcement musculaire.

Par ailleurs, les mouvements liés à la pratique de la corde à sauter entraînent un véritable massage des tissus musculaires, ce qui favorise un bon retour veineux. Ce retour veineux facilite la circulation sanguine et permet ainsi de prévenir les maladies cardiovasculaires telles que l'angine de poitrine, les varices et autres problèmes veineux.

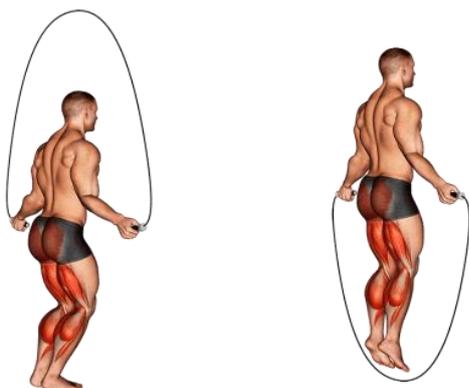
En tant qu'exercice cardio efficace, la corde à sauter procure de nombreux bienfaits. Saviez-vous que 15 minutes corde à sauter avaient les mêmes effets sur la santé que 30 minutes de footing, 45 minutes de ski ou une heure de volley-ball. Dépense d'énergie, perte de poids, entraînement cardiovasculaire : la discipline est bien plus physique qu'elle ne le laisse paraître, et tenir 15 minutes consécutives n'est pas donné à tout le monde.



Il est également possible de pratiquer la corde à sauter dans le but de se muscler. C'est un exercice qui fait surtout travailler l'ensemble des muscles. Lorsqu'il est exécuté de façon régulière selon un rythme adapté, le saut à la corde vous permettra de vous muscler rapidement tout en vous tonifiant davantage.

Il est aussi conseillé de le pratiquer si l'on souhaite gagner en détente. Au cours d'un entraînement de ce type, les mouvements de sauts et de foulées bondissantes à répétition permettent de raffermir les cuisses et de vous donner une belle silhouette. La corde à sauter est sans nul doute le meilleur accessoire fitness pour vous muscler. En effet, chaque saut s'accompagne d'un gainage de la ceinture abdominale. Or, la contraction permanente de ces muscles s'avère tout aussi efficace qu'une séance de « crunchs » au sol. Enfin, tout au long de l'exercice, les bras doivent rester relativement immobiles et éloignés du corps. Seuls les poignets participent à la rotation de la corde : un effort sous-estimé à tort, car il engage à la fois les bras et les épaules.

## Pourquoi attendre pour vous y mettre, vous aussi ?



C'est n'est pas un hasard s'il fait partie intégrante de l'entraînement des sportifs de haut niveau ; des coureurs aux boxeurs, en passant par les basketteurs, entre autres.

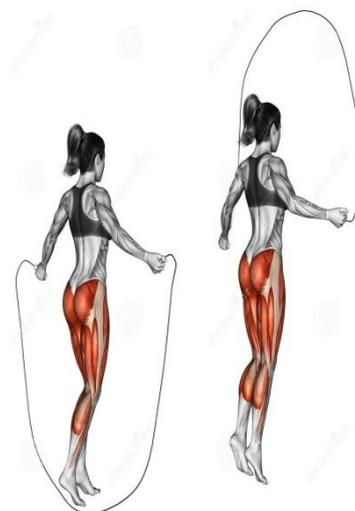
La corde à sauter se pratique par tranches de 2 à 3 minutes sur une durée de 15 minutes maximum, pour les moins sportifs. Entre chaque série, des pauses de 20 secondes environ permettent au corps de s'habituer aux impacts répétitifs et de récupérer son souffle. Il est par ailleurs conseillé aux moins initiés de sauter deux fois à chaque passage de la corde, jusqu'à trouver

un rythme et un bon équilibre. Pour les autres, des chevillières lestées augmenteront sensiblement la difficulté. Il est aussi possible, pour compliquer l'exercice, d'effectuer une dizaine de sauts sur un pied, puis sur l'autre.

Dans le cadre d'une perte de poids, trois séances de 15 minutes par semaine (associées à une alimentation saine et équilibrée) portent leurs fruits en moins de deux mois. A votre avis, pourquoi les boxeurs ont-ils recours à la corde à sauter pour perdre rapidement du poids à l'approche d'un combat ?

L'exercice offre en effet un meilleur équilibre et un plus beau maintien. Il améliore également la coordination, la synchronisation et l'agilité, et augmente l'endurance.

De même, le saut à la corde ne nécessite que peu d'espace et peut donc être pratiqué partout : à l'intérieur (ayez toutefois pitié des voisins de l'étage inférieur si vous vivez en appartement) comme à l'extérieur, seule ou en groupe.



### Voici quelques Exercices à faire :

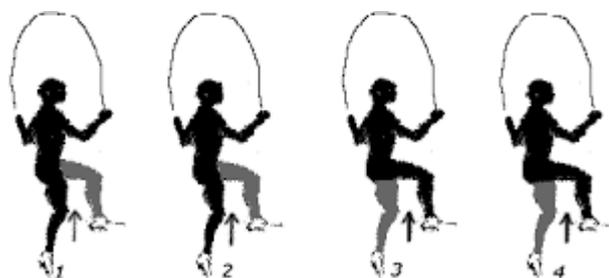
- **Pieds joints** : celui qui nous vient immédiatement à l'esprit lorsque l'on pense "saut à la corde".

Pour bien réaliser cet exercice, nul besoin de réaliser des sauts de 50 cm de haut, de petits bonds sur les pointes de pieds suffisent.

- **Pieds alternés** : C'est l'exercice idéal à réaliser si vous débutez en corde à sauter. Moins physique que le saut classique à pieds joints, il pourra également être pratiqué en échauffement ou comme exercice de récupération entre 2 mouvements plus difficiles.

- **Sur une jambe** : Lors de cette variante, vous sautez uniquement avec une jambe, ce qui permet de solliciter davantage le mollet, la cuisse et la fesse. Le saut à la corde sur une jambe est également un excellent exercice pour travailler son équilibre mais également pour renforcer ses chevilles.

- **Avec montées de genoux** : Exercice qui permet de faire davantage travailler le cardio et également de travailler les abdominaux, le saut à la corde version "montées de genoux" peut être réalisé de deux façons : "**Pieds alternés**", en



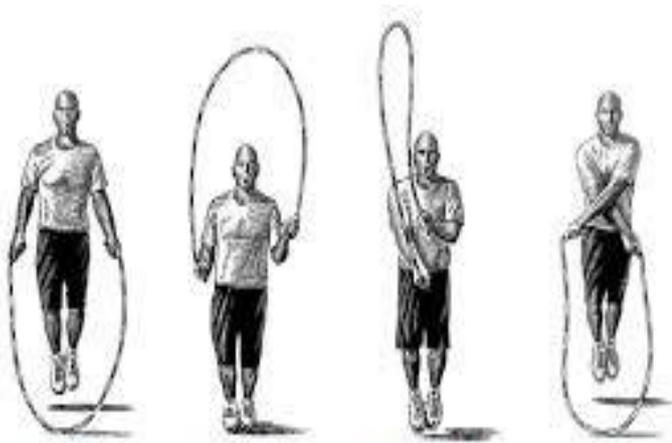
*Sursaut pied droit puis sursaut pied gauche, cuisse libre horizontale*

montant un genou à chaque passage de corde, ou “**pieds joints**”, en réalisant un saut groupé genoux hauts lors de chaque passage de corde.

- **Slalom** : Egalement appelé “Twist”, cet exercice de saut à la corde consiste à alterner des bonds pieds joints à droite puis à gauche. Il permet de tonifier les muscles adducteurs (intérieur des cuisses) ainsi que les petits et moyens fessiers (muscles situés sur la face externe du bassin).

- **Talons fesses** : Variante qui permet de tonifier les ischio-jambiers (arrière des cuisses), Il peut-être réalisé une jambe après l'autre ou groupé, jambes serrées.

- **Fentes sautées** : A l'image du mouvement de fente, qui consiste à faire un grand pas en avant puis une flexion de jambes, réalisez chaque saut en prenant appui avec un pied devant et l'autre derrière vous, et alternez “pied droit devant / pied gauche derrière” puis “pied gauche devant / pied droit derrière”.



Egalement appelé sauts en “ciseaux”, cet exercice fait travailler vos cuisses et vos fessiers plus intensément si vous prenez le temps de fléchir vos jambes entre chaque saut.

- **Le papillon** : A partir d'un saut à la corde pieds joints “classique”, l'exercice du “papillon” consiste à croiser et à décroiser la corde en jouant uniquement sur vos mouvements de bras. La technique consiste simplement à croiser vos bras en passant votre main gauche à droite et votre main droite à gauche.

- **Jumping jack** : A l'image de l'exercice de jumping jack, qui consiste à alterner un saut jambes écartées puis un saut jambes serrées, l'exercice “jumping jack” à la corde à sauter consiste à enchaîner un saut écart avec réception jambes écartées (lorsque la corde passe au dessus de votre tête), suivi d'un saut où l'on va resserrer les jambes (lorsque la corde passe sous vos pieds) pour se réceptionner pieds joints. Cet exercice favorise le renforcement musculaire d'intérieur des cuisses ainsi que de la partie latérale des fessiers (petits et moyens fessiers).

- **Double saut** : Ce mouvement consiste à réaliser deux tours de corde lors de chaque saut, autrement dit la corde doit passer deux fois sous vos pieds après chaque impulsion.

L'exercice du double saut nécessite l'utilisation d'une corde à sauter dite “de vitesse”, avec une corde en vinyle ou en acier, permettant une vitesse de rotation plus élevée que les cordes en coton ou en nylon.

### Vous êtes convaincue ?

Il ne vous reste donc plus qu'à investir dans une corde. Pour choisir celle qui vous conviendra le mieux, placez la corde au niveau du sol et posez votre pied au milieu de celle-ci. Remontez ensuite les poignées vers le haut du corps. Les poignées doivent arriver à vos épaules.

### Longueur de la Corde



Les poignées arrivent au niveau des **aisselles** pour une aisance maximale

## Programme d'entraînement

- **L'échauffement idéal** : Que vous fassiez de la corde sous forme de sport ou sous forme d'échauffement pour votre discipline principale, vous devez toujours veiller à ce que **vos articulations soient bien chaudes** avant de commencer à vous entraîner.



### 1- Programme débutants :

Voici un programme de 4 semaines spécial débutant basé sur ce que l'on appelle le fractionné : une petite partie d'effort, un partie de repos entre chaque série. Ce programme se réalise en **5 séances par semaine**. Je vous recommande de suivre ce programme le matin, pour vous réveiller et commencer la journée du bon pied. En procédant ainsi, vous pourrez bénéficier des bienfaits hormonaux liés au sport tout au long de votre journée, et aurez un meilleur moral.

Semaine	Jour	Durée séance (minutes)	Effort (durée)	Récupération (secondes)	Nombre de tours
<b>1</b>	1	10	15''	15''	20
	2	10	15''	15''	20
	3	12	15''	15''	24
	4	15	15''	15''	30
	5	15	18''	12''	30
<b>2</b>	1	16	18''	12''	32
	2	18	18''	12''	36
	3	20	18''	12''	40
	4	20	20''	10''	40
	5	20	20''	10''	40
<b>3</b>	1	22	30''	10''	33
	2	24	30''	10''	36
	3	26	30''	10''	39
	4	28	30''	10''	42
	5	30	30''	10''	45
<b>4</b>	1	30	40''	10''	36
	2	30	50''	10''	30
	3	30	1' 00''	10''	26
	4	30	1' 15''	10''	22
	5	30	1' 30''	10''	18

2- **Programme intermédiaire** : Ce programme de 4 semaines a pour objectif de vous faire passer de 30 minutes à 50 minutes de corde à sauter. Il se décompose en 5 séances par semaine, encore une fois à réaliser le soir ou le matin selon vos préférences.

Semaine	Jour	Durée séance (minutes)	Effort (durée)	Récupération (secondes)	Nombre de tours
<b>1</b>	1	30	1' 30''	10''	18
	2	30	1' 30''	10''	18
	3	32	1' 30''	10''	19
	4	32	1' 30''	10''	19
	5	34	1' 30''	10''	20
<b>2</b>	1	34	1' 30''	10''	20
	2	36	1' 30''	10''	21
	3	36	1' 30''	10''	21
	4	38	1' 30''	10''	22
	5	38	1' 30''	10''	22
<b>3</b>	1	40	1' 30''	10''	23
	2	40	1' 30''	10''	23
	3	42	1' 30''	10''	24
	4	42	1' 30''	10''	24
	5	44	1' 30''	10''	25
<b>4</b>	1	44	1' 30''	10''	25
	2	46	1' 30''	10''	26
	3	46	1' 30''	10''	26
	4	48	1' 30''	10''	27
	5	50	1' 30''	10''	28

**3- Niveau avancé :** Cet entraînement de haut niveau est fait pour vous. Il a pour objectif, en 4 semaines, de vous faire passer **de 50 à 60 minutes de corde à sauter**, tout en augmentant la durée des cycles.

Semaine	Jour	Durée séance (minutes)	Effort (durée)	Récupération (secondes)	Nombre de tours
<b>1</b>	1	50	1' 30''	10''	28
	2	50	1' 30''	10''	28
	3	52	1' 30''	10''	29
	4	52	1' 30''	10''	29
	5	54	1' 30''	10''	30
<b>2</b>	1	54	1' 30''	10''	30
	2	56	1' 30''	10''	31
	3	56	1' 30''	10''	31
	4	58	1' 30''	10''	32
	5	58	1' 30''	10''	32
<b>3</b>	1	60	1' 30''	10''	33
	2	60	1' 30''	10''	33
	3	60	1' 45''	15''	30
	4	60	1' 45''	15''	30
	5	60	2' 00''	15''	27
<b>4</b>	1	60	2' 00''	15''	27
	2	60	2' 15''	15''	24
	3	60	2' 15''	15''	24
	4	60	2' 30''	15''	21
	5	60	2' 30''	15''	21

**À VOUS DE JOUER**