

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 48 (1991)
Heft: 1

Rubrik: Leçon type

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 05.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Mise en train à l'aide de la corde à sauter

Walter Bucher

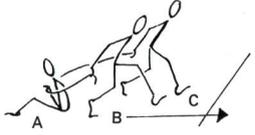
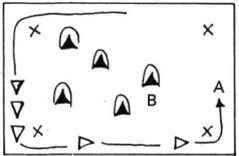
Traduction: Yves Jeannotat

La mise en train, que l'on appelle aussi «échauffement», est étroitement liée à la pratique du sport; peu importe la spécialité dont il s'agit.

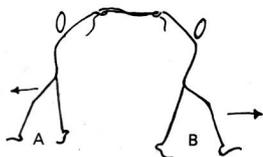
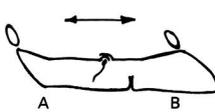
Dans sa fameuse série des «1000 exercices», Walter Bucher a consacré un ouvrage à ce sujet, un des rares à ne

pas avoir encore été traduits en français et publiés par les Editions Vigot (voir rubrique «Pour ma bibliothèque). L'extrait qui suit s'intitule «Courir et étirer avec la corde à sauter». Je le reproduis parce que son utilité me paraît être de portée assez générale. (Y.J.)

Courir avec la corde à sauter

Appellation de l'exercice	Description de l'exercice	Représentation graphique
Buts/Accents		
Comportement		
<i>Skipping (lever les genoux)</i>	Une corde à sauter passée autour du ventre, «A» démarre alors que «B», qui la tient par ses extrémités, freine.	
Départ/Vitesse	Même exercice, mais «B» lâche brusquement la corde, ce qui supprime la résistance; «A» doit réagir très rapidement et sprinter sans tomber en avant.	
Attention réciproque		
<i>Cherche-corde</i>	Tous les élèves courent librement dans la salle en sautant à la corde. A un signal, chacun d'eux laisse tomber sa corde et s'assied aussi vite que possible sur une autre. Le dernier devra faire un exercice de «rattrapage».	
Endurance/Vitesse		
Ne pas «jeter» sa corde!		
<i>Course à la corde, à trois</i>	«A» est assis et il tient la corde à sauter qui lui est passée autour du ventre, alors que «B» et «C» le tirent en arrière; changer les rôles. Le groupe qui a terminé le premier a gagné!	
Endurance-force		
Engagement et plaisir		
<i>Attrape-queue</i>	Chaque élève a fixé sa corde à sauter à la ceinture de son pantalon (de sa culotte) et tente de marcher sur celle d'un autre pour la lui enlever.	
Vitesse/Coordination des mouvements	<ul style="list-style-type: none"> - Un seul contre tous les autres - 1 contre 1 	
Respect des règles	<ul style="list-style-type: none"> - Par groupes et au temps: a gagné, le groupe qui parvient le premier à délester l'autre de toutes ses cordes à sauter. 	
<i>Le chien d'aveugle</i>	Par groupes de deux: chaque partenaire tient la corde à sauter par un bout; les groupes courent librement à travers la salle, chacun sous la conduite de l'homme de tête.	
Conscience de son corps/Sens de l'espace	<ul style="list-style-type: none"> - Eviter les collisions! - Le «suiveur» ferme les yeux, l'homme de tête joue au chien d'aveugle - Poursuite par groupes de deux. 	
Coopération, entraide		
<i>Coureurs contre sauteurs à la corde</i>	L'équipe «A» court pendant 5 minutes en effectuant le plus grand nombre de tours possible, alors que l'équipe «B» saute à la corde (100 sauts = 1 point). L'équipe qui a le plus de points après 5 minutes a gagné la manche; changer les rôles.	
Endurance	<ul style="list-style-type: none"> - Egalement 1 contre 1 («A» court, «B» saute à la corde). 	
Confiance réciproque (décompte des points)		

Etirer avec la corde à sauter

Appellation de l'exercice	Description de l'exercice	Représentation graphique
Buts/Accents		
Comportement		
<i>Debout, bonhomme!</i>	Couché sur le ventre, corde à sauter tenue à bout de bras tendus en avant: d'abord s'étirer en se faisant le plus long possible, puis se relâcher et, à petits pas jambes tendues, rapprocher les pieds de la corde; se mettre debout dès qu'ils la touchent.	
Musculature arrière des cuisses/Colonne vertébrale (en avant)		
Observation mutuelle	– Même exercice, mais en retournant à la position de départ.	
<i>Attention: courant haute tension!</i>	«A» tient la corde à sauter, pliée en deux, verticalement, main inférieure à peu près à la hauteur des genoux; «B» essaie de passer à travers la «fenêtre» ainsi formée par le corps, les bras et la corde sans toucher cette dernière, ni les bras, ni toute autre partie du corps de «A».	
Coordination des mouvements		
Coopération		
<i>L'arc bandé</i>	«A» et «B» se tournent le dos, à une distance de corde à sauter l'un de l'autre; leurs cordes sont passées l'une dans l'autre et chacun tient les extrémités de la sienne, bras tendus haut derrière la tête: tirer les bras de côté en faisant un pas, genou fléchi, en avant; rester quelques secondes ainsi, puis revenir à la position de départ. Eviter le dos creux!	
Musculature du tronc et des biceps		
Ne pas «arracher» la corde!		
<i>Le grand escalier</i>	Debout, corde pliée en quatre tenue à bout de bras tendus en avant: passer un pied, puis l'autre par-dessus la corde, sans la lâcher, puis remonter les bras en arrière.	
Colonne vertébrale (en avant)/Coordination des mouvements	– Même exercice, mais en sautant.	
Ténacité		
<i>La girouette</i>	«A» et «B» sont assis dos à dos, jambes écartées: «A» tient la corde pliée en quatre à bout de bras tendus en avant; il tourne ainsi le haut du corps et les bras vers la droite et passe la corde à «B» qui a, lui aussi, «vriillé» vers la droite; les deux font alors de même vers la gauche: «B» donne la corde à «A», etc. (la corde fait un parcours en forme de 8).	
Musculature arrière des cuisses		
Rencontre/Entraide		
<i>La rame assoupie</i>	«A» et «B» sont assis jambes tendues en avant ou dans la position du coureur de haies; ils se font face et leurs pieds se touchent; chacun tient la corde à sauter pliée en quatre, «A» par ses extrémités, «B» en son milieu: tout en gardant la tête bien droite, ils balancent en avant, en arrière.	
Musculature arrière des cuisses/Colonne vertébrale (en avant)		
Effets positifs des gestes lents		
<i>L'épreuve de force</i>	Couché sur le dos, corde à sauter pliée en quatre et tenue à bout de bras tendus en haut: fléchir une jambe, passer le pied sous la corde tendue et pousser vers le haut jusqu'à ce que la jambe soit complètement droite (le talon pointe vers le haut); l'autre jambe, au sol, s'étire fortement.	
Musculature des jambes	– Même exercice, mais avec les deux jambes à la fois.	
«Lentement, mais sûrement!»	– Intensifier l'étirement en poussant la pointe des pieds en avant vers le bas.	
<i>Tirer, étirer</i>	Assis par terre, jambes tendues en avant; corde à sauter, tenue par ses extrémités, passée autour des pieds: fléchir le haut du corps en avant tout en tirant la corde de côté, bras toujours bien tendus.	
Musculature arrière des cuisses/Colonne vertébrale (en avant)		
Prise de conscience de son corps		