

Corde à sauter hé hé !!!

<https://youtu.be/9NmGDZMy3G0> (mais vous pouvez aussi choisir votre musique préférée !!!)

Bonjour à tous.

J'espère que vous allez bien.

Voici une proposition pour continuer à faire un peu d'exercice physique en famille sur la terrasse, dans le jardin ou dans la cour de votre résidence... C'est possible aussi dans le salon MAIS il faut demander l'autorisation à maman ou papa !

La corde à sauter est une activité excellente pour le cardio, la coordination et le renforcement musculaire... De quoi rester en forme durant cette période !

1) Trouver une corde à sauter !

Celles et ceux qui en ont déjà une, c'est TOP ! Pour les autres quelques pistes :

- Un morceau de corde de bricolage qui traîne dans le garage...
- Deux ou trois ceintures de peignoirs réunies par des nœuds...
- Une rallonge électrique... débranchée !!!...

Pour les passionné(e)s de travaux manuels, voici un lien qui va vous permettre de fabriquer une corde à sauter avec un vieux tee-shirt :

<https://youtu.be/4Xf6ZYjpM2U>

Maintenant vous n'avez plus d'excuse pour ne pas faire !

2) Apprendre à sauter

Voici un lieu d'une coach qui présente de manière simple et claire l'apprentissage de la corde à sauter :

<https://youtu.be/Zvk23rzlJnU>

Retenez bien :

Pas de corde trop longue (je dirais même max au niveau bas de la poitrine plutôt que sous les aisselles comme indiqué dans la vidéo) ;

En chaussures de sport !

Le regard toujours devant soi (et non sur vos pieds !)

Chercher à toujours rester « souple », donc jambes légèrement fléchies (et non raide comme un bout de bois !) ;

3) Avant de commencer

Petit échauffement : sollicitations articulaires ; comme d'habitude en EPS, on part du cou et on descend jusqu'aux pieds en sollicitant chaque articulation (quelques rotations dans les 2 sens)...

Une bouteille d'eau : toujours boire avant, pendant et après l'effort !

4) **L'entraînement pour Tous !**

A faire tous les jours, en famille (que de bons souvenirs pour vos parents !).

Vous allez progresser très très vite !

Objectif 1 : apprendre à sauter à la corde ; suivre l'exemple de la vidéo. Alternier 30'' d'effort (j'essaye de sauter) et 30'' de repos (je récupère en marchant pour pouvoir garder de la lucidité dans l'exécution). Chercher à cumuler 5 minutes de travail à la corde...

Exemple 1 : je suis débutant, j'alterne effort/repos toutes les 30'' je vais donc avoir besoin d'environ 10 minutes pour avoir mes 5 minutes de travail à la corde !

Exemple 2 : je me débrouille et j'arrive à sauter (+/- vite) pendant 1 minute... Je vais essayer d'alterner 1 minute d'effort, 30'' de repos... en 7 minutes j'ai réalisé mes 5 minutes de travail à la corde

Objectif 2 : réaliser 10 séquences de 1 minute de corde, avec le repos que vous souhaitez entre les séquences mais sans dépasser 1 minute !

Objectif 3 : réaliser 5 minutes de corde avec le moins de pauses possible... (le top étant de réussir à sauter durant 5 minutes sans s'arrêter !)

5) **Les variantes pour les Experts !**

Vous savez déjà sauter à la corde et vous êtes capable d'enchaîner 2 ou 3 minutes de sauts à votre rythme... Voici un lien, d'un boxeur, qui vous présente des exercices à la corde pour améliorer votre coordination...

<https://youtu.be/VIsksCOIsqQ>

6) **Le défi**

Au retour de cette période de confinement, nous ferons le défi de corde à sauter dans la classe... Le vainqueur gagnera une récompense...

D'autres professeurs d'EPS vont également proposer cette fiche de travail, nous pourrons organiser un défi inter-classes et élire le champion et la championne de corde à sauter du collège L'Eganaude !!!

J'ai hâte de vous retrouver pour voir vos fabrications de corde (!!!) et surtout vos progrès !

Prenez bien soin de vous.

Mme Perron