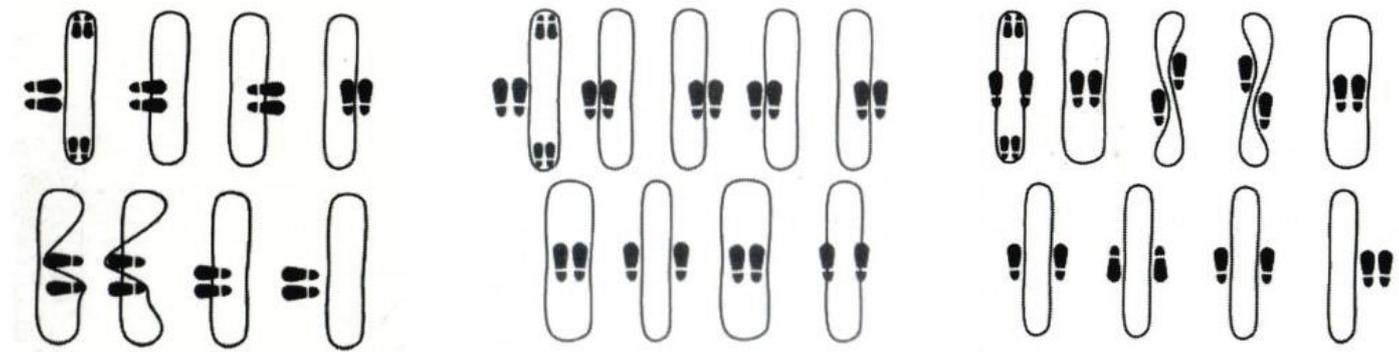


Elastique et corde à sauter

Exemples de placement des pieds :



Exemples de comptines :

Popeye, Olive et Brutus

- 1, 2, 3 Popeye : Sauter un pied à l'extérieur, un à l'intérieur à chaque chiffre énoncé et à Popeye mettre un pied sur chaque élastique avec les pieds tournés vers l'extérieur.
- 4, 5, 6 Olive : Sauter encore d'un côté à l'autre de l'élastique avec un pied à l'extérieur et un à l'intérieur et à Olive les 2 pieds sur chaque élastique avec les pieds tournés vers l'intérieur.
- 7, 8, 9, Brutus : Répéter l'étape de sauter de chaque côté et à Brutus sauter un pied sur chaque élastique mais en tournant les 2 pieds sur la droite.
- Popeye, Olive, Brutus : répéter l'étape des prénoms, donc les pieds en pingouins vers l'extérieur pour Popeye, les pieds avec le bout rentré vers l'intérieur pour Olive et les deux pieds vers la droite pour Brutus.

Chapeau melon et bottes de cuir

- **Cha** : 1 pied à l'intérieur de l'élastique et l'autre en dehors.
- **Peau** : sauter de l'autre côté de l'élastique.
- **Me** : la même chose.
- **Lon** : la même chose.
- **Et** : sauter, les 2 pieds doivent atterrir à l'intérieur de l'élastique.
- **Bottes** : sauter, les 2 pieds doivent atterrir en dehors de l'élastique.
- **De** : sauter, les 2 pieds doivent atterrir à l'intérieur de l'élastique.
- **Cuir** : sauter, les 2 pieds doivent atterrir sur l'élastique, un pied sur chaque côté.

Les nombres

- **zéro** : Faire un pas par-dessus les 2 élastiques.
- **Un** : Passer par-dessus les élastiques et poser un pied entre les 2.
- **Deux** : Marcher sur les 2 élastiques.
- **Trois** : Marcher sur les 2 élastiques et poser un pied entre les 2.
- **Quatre** : Sauter à pieds joints 4 fois sur chacun des 2 élastiques.
- **Cinq** : Prendre le premier élastique sur le pied droit et sautiller 2 fois avec le pied gauche sur le 2e élastique pour ensuite refaire la même chose en changeant de pied et sauter à pieds joints sur le 2^{ème} élastique.
- **Six** : Sautiller 6 fois avec un pied sur chacun des élastiques.
- **Sept** : Prendre un élastique avec une jambe et le faire passer par-dessus l'autre élastique pour ensuite sauter 7 fois sur place en croisant et décroisant les jambes.
- **Huit** : Sauter 8 fois à pieds joints d'un élastique à l'autre.
- **Neuf** : Sauter 9 fois en posant un pied en alternance sur chacun des élastiques alors que l'autre pied se trouve entre les élastiques.
- **Dix** : Sauter 10 fois par-dessus les élastiques.

Mississippi

Principe du jeu : Epeler les lettres en effectuant à chaque fois un saut.

- **M** : les deux pieds à l'intérieur des 2 élastiques.
- **I** : un pied sur chaque élastique.
- **SS** : les 2 pieds à l'extérieur des 2 élastiques en faisant deux sauts.
- **I** : la même chose que l'autre « i ».
- **SS** : la même chose que les 2 autres « SS ».
- **I** : la même chose que l'autre « i ».
- **PP** : les 2 pieds à l'intérieur en faisant deux sauts.
- **I** : un pied sur chaque élastique et sortir en disant : **Mississippi !**

D'autres comptines peuvent être pratiquées ou inventées :

Exemple : Coca cola light, Orangina, etc.

La corde à sauter

1

PAS DE RELAXATION

C'est la première chose à apprendre. Commencez par cet exercice, jusqu'à échauffement, et reprenez-le quand vous sentirez fatigués par les autres exercices.

Sautez par-dessus la corde en vous recevant sur votre pied gauche. Quand la corde passe au dessus de la tête, appuyez vous de nouveau sur votre pied gauche avec un léger saut, en jetant le pied droit légèrement vers l'extérieur. Puis sautez, par-dessus la corde, en vous recevant sur votre pied droit, avec un léger saut pendant que le pied gauche est au dehors. Alternez les pieds en vous recevant à chaque fois sur le bout du pied, et en faisant un petit saut. En résumé, saut et rebond sur pied gauche, puis saut et rebond sur le pied droit.



2

SAUT DROIT

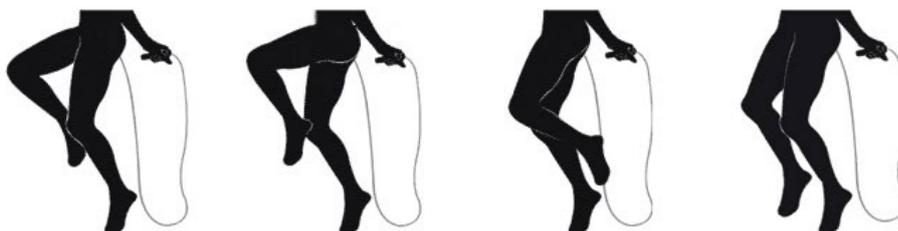
Faites cet exercice après l'échauffement. Faites-le le plus longtemps possible et revenez y souvent car c'est le meilleur exercice pour maigrir, ainsi que le plus bénéfique pour le cœur. Quand vous êtes fatigués revenez au pas de relaxation. Sautez, sautez, sautez par-dessus la corde, orteils joints en vous recevant sur la pointe des pieds, genoux légèrement fléchis pour réduire le choc à la réception. Ne vous recevez pas durement.



3

PAS DE COURSE

Faites cet exercice après l'échauffement. Faites-le le plus longtemps possible et revenez y souvent car c'est le meilleur exercice pour maigrir, ainsi que le plus bénéfique pour le cœur. Quand vous êtes fatigués revenez au pas de relaxation. Sautez, sautez, sautez par-dessus la corde, orteils joints en vous recevant sur la pointe des pieds, genoux légèrement fléchis pour réduire le choc à la réception. Ne vous recevez pas durement.



4

PAS DE JOGGING

Courez sur place, en vous recevant doucement.

- * Tapotement de l'orteil : cela peut être une tape du talon, les deux se faisant dans le rythme de la musique.
- * Sautez sur la pointe de chaque pied. Pieds côte à côte, en tapant le pied gauche (l'orteil), devant le pied droit ; puis, à l'inverse, en tapant le pied droit devant le pied gauche.

Alterniez le tapotement de l'orteil avec celui du talon. Le saut à la corde sur un pied, plutôt que sur deux, se révèle plus facile, et ralentit une augmentation trop rapide des pulsations cardiaques. Cela empêche aussi les maux de pieds et de chevilles qui sont courant chez les nouveaux « amateurs ».



Variantes

