

II. - ENTRAÎNEMENT AVEC CORDE A SAUTER

La corde à sauter présente plusieurs avantages : elle est peu coûteuse, s'adapte à chaque individu, et peut se pratiquer en un espace limité. Conseils préalables : bien régler la longueur (lorsque le tireur marche sur la corde, pieds se touchant presque, les mains doivent arriver, en la tendant, à hauteur du sommet de l'os iliaque). Les sauts s'effectuent toujours sur les avant-pieds, en décollant du sol le moins possible, jambes tendues, souples.

a) Travail de la vitesse

Le facteur sur lequel on doit agir le plus est la fréquence des appuis, indépendamment ou non du nombre de passages de la corde sous les pieds. Pour travailler correctement, il faut donc tester les possibilités individuelles sur 10 secondes par exemple, à vitesse maximum.

Les séquences doivent ne pas dépasser 20 secondes, et être espacées de 2 minutes de récupération.

N.B. : A un niveau déjà affirmé, on peut greffer des accélérations de cet ordre dans le cadre du travail en endurance.

b) Travail de la coordination

On peut améliorer l'indépendance bras-jambes par la combinaison de deux facteurs :

- la forme des sauts : alternatifs (sur un pied, puis l'autre), simultanés, croisement des bras devant, sens de rotation de la corde ;
- et la cadence : un saut, ou deux, trois, par passage de corde ; deux passages pour un saut, etc...

c) Travail de l'endurance

— *Continu* : par séries de 10 minutes sans dépasser 150 plus ou moins 10 pulsations-minute. (Ce peut être monotone à la longue).

— *Alterné* : Cinq séries de 2 minutes avec repos relatif (marche), départ à 100 pulsations. Inconvénients : la prise de pouls perturbe le déroulement et nécessite une bonne habitude pour la maîtriser.

Les chiffres de référence en temps, séries ou pulsation représentent des limites de sécurité : elles sont, bien sûr, approximatives.