

# Workshop Rope Skipping



**Date :** le mardi 10 février 2009

**Lieu :** Salle Van Offelen, Bruxelles

**Instructeur:** Simon Mahy  
[simon@pjr.be](mailto:simon@pjr.be)

## 1. Introduction

### Pourquoi du rope skipping?

Le rope skipping est un sport all-round. C'est un sport où tous les éléments de base physique entrent en ligne de compte proportionnellement. À côté de la résistance, la vitesse, la force et la souplesse, les skippers doivent avoir une excellente coordination et un bon sens du rythme. Pour cela, le rope skipping est approprié aux enfants à partir de l'âge de 6 à 7 ans. Ceci est l'âge où les enfants ont développé assez d'aptitudes motrices pour pratiquer ce sport. L'aspect social est aussi important. Beaucoup d'exercices sont en groupe, et demandent une bonne dose d'aptitudes sociales pour faire réussir la mission. Bref, c'est un sport complet dans lequel la créativité est illimitée!

### Aspects du rope skipping:

**Single rope:** Chaque skipper a sa propre corde.

**Double dutch:** Deux cordes, tournées par deux personnes, et une troisième (quatrième,...) personne qui saute.

**Two people one rope:** 2 skippers dans une corde. Ici, il y a 2 possibilités: OU BIEN chaque skipper tient une poignée OU BIEN 1skipper tient les deux poignées et l'autre saute.

**Wheel:** Les skippers sautent à côté de l'autre, et tiennent chacun une poignée de la corde de leur partenaire. Les cordes tournent alternées. En plus, le nombre de skippers est illimité (deux skippers: chinese wheel, trois skippers: 3-wheel,...).

**Long rope:** Avec plusieurs longues cordes, et plusieurs skippers il est possible de faire beaucoup d'exercices spectaculaires.

## A. Single Rope

### Side straddle:

Ouvrir et fermer les pieds lateral

### Forward straddle:

Ouvrir et fermer les pieds en avant et arrière

### 1 pied:

Sauter sur 1 pied, 10x sans arrêt

### criss cross:

croiser les bras

*Conseils:* les mains loins et bas!!

*Pour rendre plus difficile:* croiser sans ouvrir, tourner en arrière

### Side swing:

Agiter la corde à côté des pieds sans sauter

*Conseils:* lentement

*Pour rendre plus difficile:* 1 saut - 1 side swing - 1 saut - ...

### Side swing criss cross:

Combinaison du side swing et du criss cross, après le side swing, croiser les mains immédiatement

*Conseils:* side swing à gauche = criss cross avec la main gauche en haut!

*Pour rendre plus difficile:* 1 saut - 1 side swing - 1 saut - ...

### 360°:

Le corps tourne 180°, on saute une fois en arrière, le corps tourne encore 180° et on sauté en avant

*Conseils:* quand on retourne vers l'avant, LEVER les mains!

*Pour rendre plus difficile:* chaque saut = criss cross

### Double under:

La corde tourne 2 fois dans le même saut

*Conseils:* lever les jambes, tourner dans les poignets

*Pour rendre plus difficile:* avec criss cross

### EB:

Une main sur le ventre, une main sur le dos, on ne saute pas!

*Conseils:* tourner dans les poignets, le corps reste élevé

*Pour rendre plus difficile:* en sautant

### Caboose:

Ouvrir les jambes légèrement, ne pas sauter. Croiser les mains derrière les genoux. Après que la corde a tourné au dessus de la tête, on peut sauter au dessus de la corde. Dernièrement, on retourne la corde en arrière.

*Conseils:* tourner dans les poignets, se baisser et se faire très petit.

### Speed:

Courir sur place. Chaque tour de la corde, on place 1 pied. Quand on arrive à bien sauter, on peut accélérer

*Conseils:* tourner dans les poignets, ne pas lever les pieds trop haut

*Pour rendre plus difficile:* contre la montre

## **B. Double Dutch**

### - Direction 1 (une corde):

On court à travers la corde quand la corde touche le sol (ne pas sauter!!!)

La corde s'éloigne du sauteur!

### - Direction 2 (une corde):

On court jusqu'au milieu de la corde quand la corde touche le sol, puis on saute une fois et on continue au dehors de la corde...

La corde s'éloigne du sauteur!

### - Direction 3 (une corde):

On saute (en courant) au dessus de la corde au moment où la corde est en haut

La corde tourne vers le sauteur (donc autre direction que exercices 1 et 2)

### - Double Dutch (deux cordes):

Les 2 cordes tournent alternant.

Départ quand la corde la plus prêt du sauteur est élevée, puis prendre un grand pas et commencer à sauter.

*Conseils:* ne pas regarder les cordes et sauter un rythme assez rapide! Tourner les cordes lentement.

### - Différentiations:

- Toutes les directions avec plusieurs sauteurs
- Side straddle, forward straddle, 1 pied, 360°,....
- Single rope dans double dutch

## **C. 2 People 1 Rope**

### - Chaque sauteur tient une poignée:

- Entrer et sortir
- Ensemble
- Tourner 360° par l'intérieur

### - Un sauteur tient la corde, un sauteur ne tient rien:

- Sauter devant
- Sauter derrière
- Tourner autour du sauteur

- Traveller:

- o Une ligne de 4 sauteur (ou plus), un sauteur avec la corde...
- o Passer devant, derrière, slalom, par 2,...

## D. Chinese Wheel

- Par 2, chacun a sa propre corde
- Les poignées du milieu sont échangées, et les cordes tournent en rythme différentes (la corde de gauche est en bas quand la corde de droite est en haute)

## E. Long Rope

- Tout le monde ensemble dans une grande corde
- Les 3 directions (voire double dutch) avec le groupe complet
- Eyeballs: la corde fait un double "loop"
  - o Passer en dessous
  - o Passer au dessus
  - o Sauter

## Contact:

Voulez-vous plus d'informations sur ce sport? Faite un petit tour sur le website de Planet Jump Rope asbl. Vous pourrez y trouver des instructeurs, y acheter des cordes et réserver pour des démonstrations:

- ⇒ [www.pjr.be](http://www.pjr.be)
- ⇒ E-mail: [info@pjr.be](mailto:info@pjr.be)

Achat de cordes online: [www.ropemania.be](http://www.ropemania.be)

