

<b>Zeitschrift:</b>	Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
<b>Herausgeber:</b>	Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
<b>Band:</b>	6 (2004)
<b>Heft:</b>	4
 <b>Artikel:</b>	Sauter à l'anglaise
<b>Autor:</b>	Lerch, Stefan / Hunziker, Ralph
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-995413">https://doi.org/10.5169/seals-995413</a>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 27.01.2026

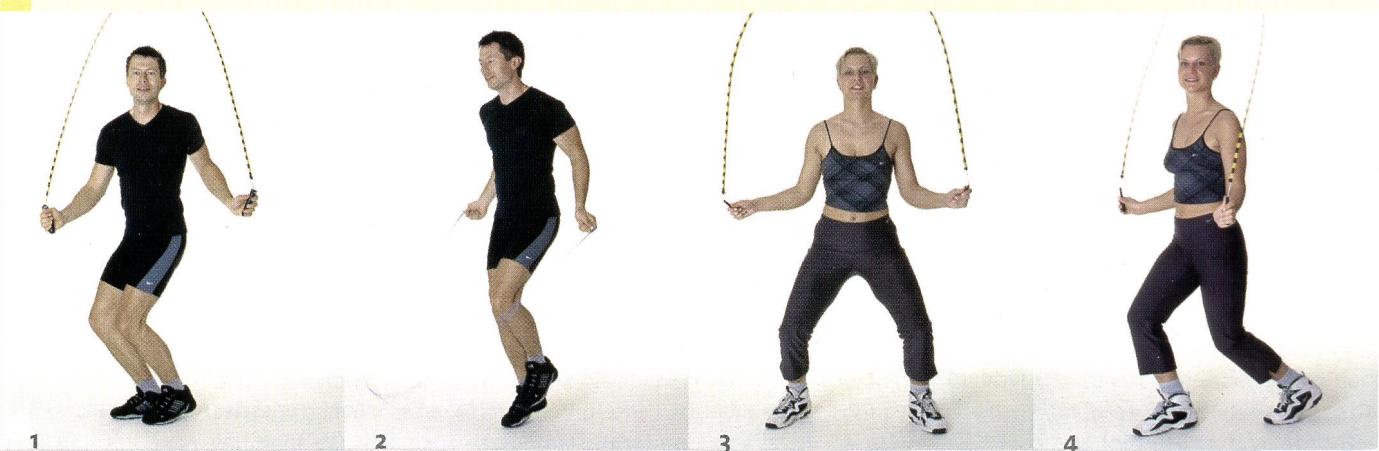
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Sauter à l'anglaise

Entraînement et compétition, recherche de nouveaux défis, apprentissage de chorégraphies, exécution en groupe: le «rope skipping» a plus d'une corde à son arc.

Stefan Lerch, Ralph Hunziker, Photos: Derek Li Wan Po

## Basic Jumps



### 1| Two – Foot Jump

Décoller et atterrir simultanément avec les deux pieds à chaque saut. Dans cet exercice, il est important de n'exécuter qu'un saut par rotation de la corde. Les débutants sautent parfois involontairement à deux reprises pendant une rotation (double bounce). Ce geste n'est pas fondamentalement faux ni malsain, mais il risque de perturber les techniques de saut plus évoluées.

**Variante:** «Twist» (sauter en twistant avec les jambes serrées) ou «Cross» (croiser les bras pendant la préparation du saut).

### 2| Jog Step

Sauter alternativement d'une jambe sur l'autre comme si l'on courait sur place. Pour cela, lever le genou vers l'avant et non le talon vers l'arrière. Sauter une fois par rotation de corde. Cette technique de saut est la plus économique en énergie. Elle se prête bien à un entraînement de la vitesse.

### 3|4 Jumping Jack

Commencer par le «Two – Foot Jump». Ecartez les jambes pendant la phase d'ascension et retomber avec les jambes écartées. Les refermer au saut suivant. Cet exercice nécessite un bon timing.

**Variante:** au lieu d'écartez les jambes, atterrir en position fendue en alternant les jambes à chaque saut.

*Avis aux défenseurs de la langue française!  
Nous avons respecté la terminologie anglo-saxonne qui prévaut dans toute la littérature relative à ce thème.*

## Par le bon bout

- Longueur de la corde: debout avec une jambe sur la corde. Les poignées touchent le creux des aisselles.
- Echauffement: préparer soigneusement les articulations des chevilles. Commencer par de petits rebonds à partir des chevilles, puis commencer à sauter. Augmenter progressivement la difficulté.
- Technique de saut: contrairement à d'autres sauts présentés dans ce numéro, éviter de sauter plus haut que nécessaire. Affiner la technique pour

économiser ses forces. Pour sauter longtemps, il faut appliquer une technique rationnelle.

- Attitude et maniement de la corde: le haut du corps reste droit pendant le saut, la rotation de la corde est commandée par les poignets, le regard est toujours dirigé vers l'avant.
- Prévoir des pauses pour se réhydrater: le «rope skipping» fait transpirer!



### 1| High Knee

Comme pour le «Jog Step», mais toujours tirer le genou à hauteur des hanches. Ce saut se prête bien à un entraînement par intervalles.

**Variante:** «Cancan». En sautant sur une jambe, lever l'autre genou et l'abaisser au saut suivant. Ensuite, lancer la même jambe en avant et la ramener. On effectue donc quatre sauts sur la même jambe, pour autant de passages de la corde. Idem sur l'autre jambe et continuer en alternance.

### 2|3 Doubles

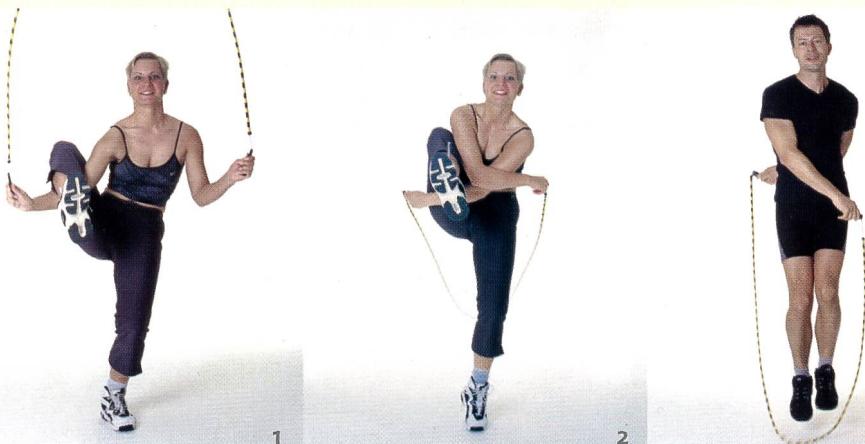
Le saut de départ est le «Two-Foot Jump». Mais on saute plus haut que d'habitude et on accélère la corde de manière à ce qu'elle passe deux fois sous les pieds à chaque saut.

**Variante:** «Cross Double». La corde passe normalement à la première rotation de la corde, puis on croise les bras pour se retrouver avec les bras croisés à la deuxième rotation. L'inverse – d'abord croiser les bras puis les ouvrir – est aussi possible.

### 4| Quarter Rope Jump

Replier deux fois la corde et la tenir à ses extrémités. Sauter en tirant les genoux contre la poitrine. Faire passer la corde repliée sous les pieds et la ramener vers l'avant en la faisant passer par-dessus le dos et la tête.

## Advanced Jumps



### 1| Crougar

Lever la jambe droite après un saut habituel. Le bras droit passe ensuite sous la jambe levée. Une fois le saut effectué, le bras droit passe sur le côté gauche et la corde tourne à une reprise à côté du corps sans qu'on saute.

### 2| Toad

Ce saut consiste en une combinaison d'un «High Knee» et d'un «Cross». Après avoir sauté sur la corde, lever un genou et croiser les bras. Le bras qui se trouve du côté de la jambe levée passe sous cette jambe. Rouvrir les bras après le saut.

### 3| Front / Back Cross

Après un saut normal, déplacer le bras gauche vers le côté droit en passant derrière le corps. La corde tourne une fois sur le côté. Puis on ramène le bras gauche et on saute à nouveau.

Ensuite, déplacer le bras droit en même temps que le gauche (qui passe par derrière) et l'amener sur le côté gauche en passant devant le corps. Continuer de sauter en position croisée.

**Stefan Lerch** est instructeur «Health/Fitness» de l'American College of Sportsmedicine (ACSM). Détenteur actuel du titre de champion suisse de rope skipping, il anime des ateliers individuels. Les exercices présentés ici sont extraits de son livre: Lerch, S.: *Rope Skipping – Seilspringen*. Sportverlag Berlin, 2001.

Plus d'infos sous [www.rope-skipping.ch](http://www.rope-skipping.ch).