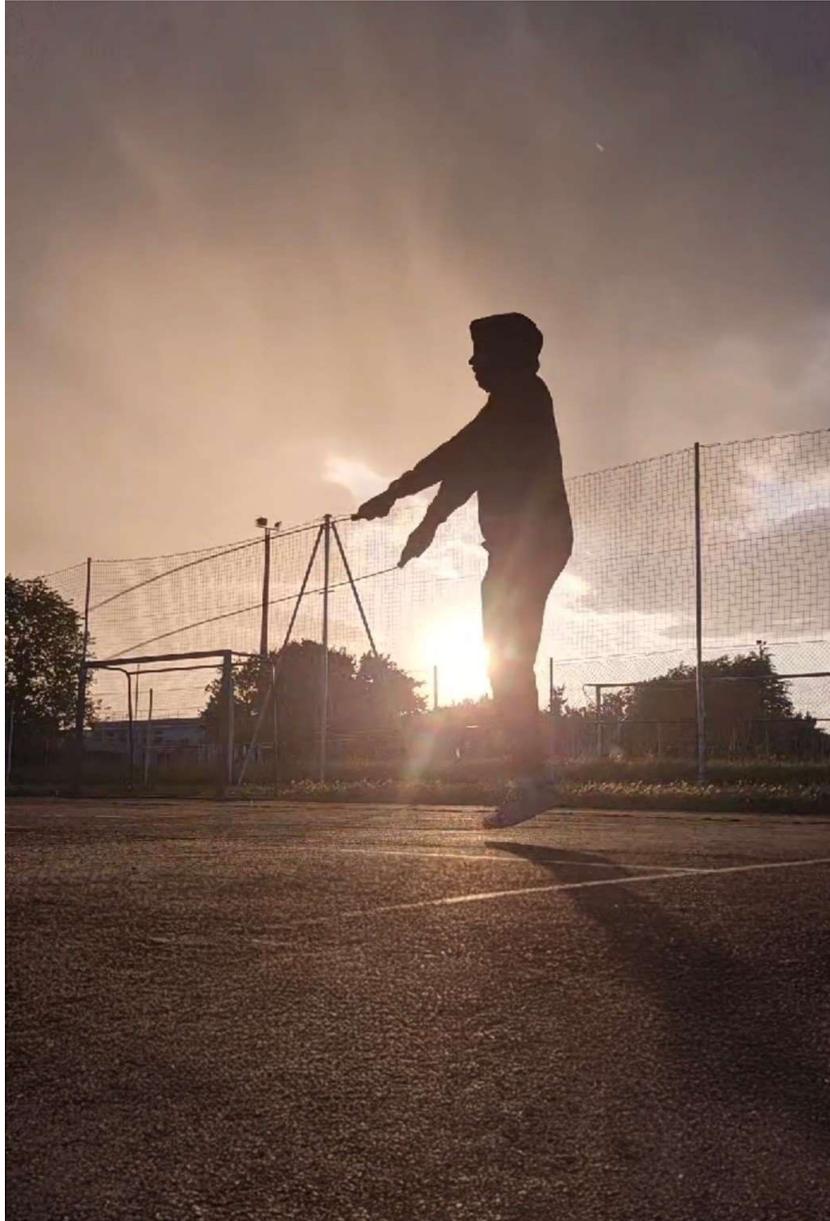


PROGRAMME GRATUIT DE CORDE À SAUTER

DÉFI 2 SEMAINES - PERDEZ 2 KILOS



POURQUOI CE PROGRAMME GRATUIT ?

Bienvenue dans votre premier pas vers une transformation corporelle ! Ce programme de 2 semaines a été spécialement conçu pour vous faire découvrir les bienfaits extraordinaires de la corde à sauter, sans stress ni frustration.

Nos promesses :

- Perdre jusqu'à 2 kilos en 2 semaines
- Retrouver de l'énergie rapidement
- Apprendre les bases correctement
- Prendre confiance en vous
- Découvrir si vous aimez cet exercice

📋 CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

Équipement minimal (Budget : 15-25€)

- **Une corde à sauter basique** (10-15€)
 - Évitez les cordes à 5€ de supermarché
 - Choisissez une corde en PVC avec poignées confortables
 - Longueur ajustable recommandée
- **Chaussures de sport** (celles que vous avez déjà)
 - Évitez les chaussures de course pure
 - Privilégiez des baskets avec bon amorti avant-pied

Optionnel mais recommandé

- **Tapis de sport** - protège vos articulations et de l'usure prématuré de la corde
- **Bouteille d'eau** - hydratation essentielle
- **Serviette** - vous allez transpirer !

Test de la bonne longueur de corde

1. Placez-vous au centre de la corde
2. Remontez les poignées vers vos aisselles
3. Les poignées doivent arriver au niveau de vos aisselles
4. Ajustez si nécessaire



📅 VOTRE PROGRAMME DE 2 SEMAINES

Jour	Activité	Durée	Objectif
Lundi	Séance A	15 min	Découverte
Mardi	Repos	-	Récupération
Mercredi	Séance B	15 min	Progression
Judi	Repos	-	Récupération
Vendredi	Séance C	15 min	Consolidation
Samedi	Repos	-	Récupération
Dimanche	Marche	30 min	Récupération active

Répétez ce cycle pendant 2 semaines

📋 SÉANCE A - DÉCOUVERTE (15 MINUTES)

Échauffement (3 minutes)

- 1 min : Marche sur place en bougeant les bras

- 1 min : Rotations des chevilles et poignets
- 1 min : Sauts légers sur place (sans corde)

Phase principale (10 minutes)

Cycle à répéter 5 fois (2 minutes par cycle) :

- 1. 30 secondes** : Sauts pieds joints très lents
 - Ne cherchez pas la performance
 - Concentrez-vous sur la technique
 - C'est normal de s'emmêler au début !
- 2. 30 secondes** : Pause - marchez sur place
- 3. 30 secondes** : Tentez des sauts alternés
 - Si c'est trop dur, continuez pieds joints
 - Pas de stress, chacun son rythme
- 4. 30 secondes** : Pause - respirez profondément

Récupération (2 minutes)

- Marche lente
- Étirements légers des mollets

 **Objectif Séance A** : Réussir 10 sauts consécutifs sans s'emmêler

SÉANCE B - PROGRESSION (15 MINUTES)

Échauffement (3 minutes)

- Identique à la Séance A
- Ajoutez quelques sauts avec la corde sans trop d'intensité

Phase principale (10 minutes)

Cycle à répéter 4 fois (2,5 minutes par cycle) :

- 1. 45 secondes** : Sauts pieds joints à rythme modéré
 - Comptez vos sauts
 - Notez votre record personnel
- 2. 15 secondes** : Pause courte
- 3. 45 secondes** : Sauts alternés ou pieds joints selon votre niveau
 - Essayez d'augmenter légèrement la cadence
- 4. 45 secondes** : Pause - hydratation possible

Récupération (2 minutes)

- Étirements des mollets et quadriceps

 **Objectif Séance B** : Réussir 25 sauts consécutifs

SÉANCE C - CONSOLIDATION (15 MINUTES)

Échauffement (3 minutes)

- Plus dynamique que les séances précédentes
- Incluez des sauts préparatoires avec corde

Phase principale (10 minutes)

2 blocs de 5 minutes avec 1 minute de repos entre :

Premier bloc (5 minutes) :

- 1 min : Sauts pieds joints rythmés
- 30 sec : Pause
- 1 min : Sauts alternés
- 30 sec : Pause
- 1 min : Mix des deux techniques
- 1 min : Pause final

Deuxième bloc (5 minutes) :

- Répétez le premier bloc en essayant d'aller un peu plus vite

Récupération (2 minutes)

- Étirements complets
- Félicitez-vous pour votre progression !

 **Objectif Séance C** : Compléter la séance sans abandonner

CONSEILS POUR RÉUSSIR

Technique de base

1. **Position** : Dos droit, regards devant, coudes près du corps
2. **Poignets** : Seuls les poignets bougent pour faire tourner la corde
3. **Pieds** : Sautez juste assez haut pour laisser passer la corde
4. **Respiration** : Respirez naturellement, ne bloquez pas

En cas de difficulté

- **Vous vous emmêlez souvent** → Ralentissez et concentrez-vous sur le rythme
- **Vous êtes essoufflé** → Prenez des pauses plus longues, c'est normal !
- **Vos mollets sont douloureux** → Étirez-vous bien après chaque séance
- **Vous n'y arrivez pas** → Entraînez-vous d'abord sans corde !

Motivation quotidienne

-  **Jour 1-3** : "Je découvre et j'apprends"
 -  **Jour 4-7** : "Je commence à progresser"
 -  **Jour 8-10** : "Je sens la différence"
 -  **Jour 11-14** : "Je maîtrise les bases"
-

NUTRITION SIMPLIFIÉE

Avant la séance (30 min avant)

- 1 fruit (banane, pomme) + 1 verre d'eau
- OU juste 1 verre d'eau si vous préférez à jeun

Après la séance (dans l'heure)

- 1 yaourt + 1 fruit
- OU 1 smoothie maison
 - 2 verres d'eau minimum

Conseils généraux pour perdre 2 kilos

- Buvez 2L d'eau par jour
 - Réduisez les portions de 20% (sans vous affamer)
 - Limitez les snacks industriels
 - Privilégiez légumes et protéines au dîner
-

ET APRÈS CES 2 SEMAINES ?

Félicitations ! Vous avez découvert la corde à sauter !

Si vous avez aimé cette expérience et voulez aller plus loin :

PROGRAMME DÉBUTANT COMPLET (4 semaines)

- Séances de 30 minutes
- Objectif : -5 kilos
- Techniques avancées
- Plan nutrition détaillé

PROGRAMME INTERMÉDIAIRE (6 semaines)

- Séances jusqu'à 45 minutes
- Objectif : -8 kilos
- Doubles sauts et croisés
- Suivi de progression avancé

PROGRAMME EXPERT (8 semaines)

- Séances jusqu'à 1 heure
 - Objectif : transformation complète
 - Toutes les techniques avancées
 - Accompagnement nutritionnel complet
-

QUESTIONS FRÉQUENTES

Q: Je n'arrive pas à faire 10 sauts, c'est normal ? R: Absolument ! Commencez par vous entraîner sans corde, puis avec une corde immobile au sol. La coordination s'acquiert avec la pratique.

Q: J'ai mal aux mollets après chaque séance R: C'est normal au début. Étirez-vous bien et buvez beaucoup d'eau. Si la douleur persiste, consultez un professionnel.

Q: Je ne perds pas de poids R: 2 semaines c'est court ! Continuez, les résultats arrivent. Vérifiez aussi votre alimentation et votre hydratation.

Q: Puis-je faire plus de 3 séances par semaine ? R: Pour commencer, respectez le programme. Votre corps a besoin de récupération pour progresser.

🚩 VOTRE DÉFI COMMENCE MAINTENANT !

Partagez votre progression :

- Prenez une photo "avant" (optionnel)
- Notez votre poids de départ
- Fixez-vous l'objectif de compléter les 6 séances
- Célébrez chaque petite victoire !

Rappel important : Ce programme gratuit est une introduction. Pour des résultats durables et une transformation complète, nos programmes payants vous accompagneront avec des séances progressives, des plans nutritionnels détaillés et un suivi personnalisé.

Bonne chance et amusez-vous bien ! 🍀

© 2025 - Programme d'initiation gratuit - Pour aller plus loin, découvrez nos programmes complets