NamKaribu Fit

ESSAI GRATUIT

Démarrer la corde à sauter

2 semaines pour apprendre les bons gestes et prendre le rythme, à la maison, avec une simple corde.

2 semaines
pour démarrer

3 × 15 min
par semaine

50 sauts
d'affilée : ton objectif

Programme corde à sauter · Démonstrations vidéo : tiktok.com/@kariboufit

BIENVENUE

Comment utiliser ce programme

Bienvenue ! Ce programme d'essai t'apprend les bases de la corde à sauter sans te décourager. Le but n'est pas d'aller vite : c'est de prendre de bonnes habitudes de technique et de régularité. Si tu n'as jamais sauté, c'est parfait : on part de zéro.

Le principe

- 3 séances de 15 minutes par semaine, avec un jour de repos entre deux séances.
- Chaque séance commence par l'échauffement et se termine par le retour au calme (section « Avant de commencer »).
- La semaine 2 reprend les séances de la semaine 1 avec des objectifs un peu plus ambitieux.
- Note tes records à la fin du document : voir ta progression motive énormément.

Semaine 1 · Découvrir

Objectif : 25 sauts d'affilée

JOUR	SÉANCE	DURÉE	CONTENU (APRÈS L'ÉCHAUFFEMENT)
Lundi	Séance A	**15 min**	Découverte (détail dans « Les séances »)
Mercredi	Séance B	**15 min**	Rythme
Vendredi	Séance C	**15 min**	Consolidation
Dimanche	Bonus	**30 min**	Marche active, à ton rythme

Semaine 2 · Prendre le rythme

Objectif : 50 sauts d'affilée

JOUR	SÉANCE	DURÉE	CONTENU (APRÈS L'ÉCHAUFFEMENT)
Lundi	Séance A+	**15 min**	Comme la séance A, avec 40 s de travail au lieu de 30 s
Mercredi	Séance B+	**15 min**	Comme la séance B, avec 5 cycles au lieu de 4
Vendredi	Séance C+	**15 min**	Comme la séance C, en essayant d'enchaîner chaque minute sans t'arrêter
Dimanche	Bonus	**30 min**	Marche active

AVANT DE COMMENCER

Matériel, réglage et technique

Avant de commencer. La corde à sauter est une activité à impacts. Demande l'avis d'un médecin si tu as des problèmes cardiaques, de la tension, des douleurs aux genoux, aux chevilles ou au dos, un surpoids important, ou si tu reprends le sport après une longue pause. **Arrête immédiatement** en cas de douleur à la poitrine, de vertiges, de nausées ou de douleur articulaire vive.

Ton matériel

- **Une corde à sauter réglable** : PVC ou câble gainé, poignées confortables. Pour les doubles sauts, une corde « speed » à roulements aide beaucoup.
- **Des baskets avec amorti à l'avant du pied** (évite les chaussures de course très souples).
- **Une surface adaptée** : parquet, tapis de sport, terrain de sport. Évite le carrelage posé sur béton et le bitume au début.
- **De l'eau** et une serviette.

Régler la longueur de ta corde

1. Pose un pied au milieu de la corde.
2. Remonte les poignées le long du corps.
3. **Débutant** : les poignées arrivent aux aisselles.
4. **Avancé** : elles arrivent au bas de la poitrine (corde plus courte = plus rapide).

Une corde trop longue traîne au sol et ralentit ; trop courte, elle accroche les pieds.

Les 5 règles de la bonne technique

- **Les poignets tournent, pas les bras.** Coudes près du corps, mains à hauteur des hanches, légèrement devant toi.
- **Des petits sauts.** 2 à 3 cm suffisent : juste assez pour laisser passer la corde.
- **Sur l'avant du pied.** Les talons ne touchent pas le sol, genoux légèrement fléchis pour amortir.
- **Le regard droit devant.** Dos droit, épaules relâchées.
- **Respire en rythme.** Si tu es trop essoufflé(e) pour dire une phrase courte, ralentis.

Échauffement (3 min)

1 min de marche en faisant des cercles de bras · 1 min de rotations (chevilles, genoux, poignets) · 1 min de petits sauts sans corde.

Retour au calme (2 min)

Marche lente et respiration profonde, puis étirements des mollets et des cuisses (30 s par jambe).

LES SÉANCES

Tes 3 séances d'essai

Séance A · Découverte (15 min)

- Échauffement : 3 min
- 5 cycles de 2 min : 30 s pieds joints très lents · 30 s marche sur place · 30 s sauts alternés (ou pieds joints si c'est trop dur) · 30 s pause
- Retour au calme : 2 min de marche et étirements des mollets
- Normal de s'emmêler au début ! Reprends simplement, sans stress.

Objectif réussir 10 sauts d'affilée sans t'emmêler

Séance B · Rythme (15 min)

- Échauffement : 3 min, avec quelques sauts à la corde tout doucement
- 4 cycles de 2 min 30 : 45 s pieds joints rythmés (compte tes sauts) · 15 s pause · 45 s alternés ou pieds joints · 45 s pause et hydratation
- Retour au calme : 2 min, étirements mollets et cuisses

Objectif réussir 25 sauts d'affilée

Séance C · Consolidation (15 min)

- Échauffement : 3 min plus dynamique
- Bloc 1 (5 min) : 1 min pieds joints · 30 s pause · 1 min alternés · 30 s pause · 1 min en mélangeant les deux · 1 min pause
- 1 min de repos, puis Bloc 2 : le même, un peu plus vite
- Retour au calme : 2 min d'étirements complets

Objectif terminer la séance sans abandonner

LES MOUVEMENTS

Les 3 sauts à connaître

Sauts sans corde

Débutant

Fais le geste des poignets et saute sur place sans corde. Idéal pour apprendre le rythme ou souffler sans t'arrêter.

Pieds joints

Débutant

Le saut de base. Pieds serrés, petits rebonds sur l'avant du pied, un saut par tour de corde.

Sauts alternés (jogging)

Débutant

Comme si tu courais sur place : un pied puis l'autre à chaque tour. Moins fatigant pour les mollets une fois maîtrisé.

Démonstrations vidéo : retrouve les mouvements en vidéo sur TikTok, **tiktok.com/@kariboufit**. Regarde la démo une fois avant ta première séance du mouvement.

La corde accroche sans arrêt

Vérifie la longueur, saute moins haut et fais tourner avec les poignets, pas les épaules. Ralentis : la régularité vient avant la vitesse.

Les mollets brûlent

C'est normal les premières semaines. Atterris sur l'avant du pied mais sans être sur la pointe, étire les mollets après chaque séance et respecte les jours de repos.

Je suis vite essoufflé(e)

Raccourcis le temps d'effort et allonge la pause. Tu peux remplacer une série par des sauts sans corde : l'important est de ne pas t'arrêter complètement.

J'ai mal aux tibias ou aux genoux

Arrête la séance. Vérifie tes chaussures et ta surface, réduis le volume et reprends progressivement. Si la douleur persiste, consulte.

TA PROGRESSION

Note tes records

Après chaque séance, note ton meilleur nombre de sauts d'affilée et comment tu t'es senti(e) (de 1 = facile à 5 = très dur).

DATE	SÉANCE	RECORD DE SAUTS D'AFFILÉE	RESSENTI (1 À 5)	REMARQUES

Et maintenant ?

Tu as appris les bases. Pour continuer à progresser, il faut augmenter peu à peu la durée et l'intensité, sinon le corps s'habitue et les progrès ralentissent.

Passe au programme Débutant

4 semaines de séances progressives de 20 à 30 minutes, 3 fois par semaine, avec un objectif clair : 100 sauts d'affilée et 10 minutes de corde.

easyprest-namkaribu.fr/programmesportif

© NamKaribu. Programme à usage personnel, reproduction et diffusion interdites. Ce document ne remplace pas l'avis d'un médecin ou d'un professionnel du sport. Les résultats varient selon chaque personne (âge, condition physique, alimentation, sommeil, régularité).