

# LE NAWATOBI



*Du Japon au Québec, un sport de haute intensité !*



**Le Nawatobi c'est un sport de saut à la corde qui comporte plusieurs séquences de mouvements. Tu peux réaliser ce sport sur un tremplin pour te permettre d'avoir une plus grande amplitude et pouvoir réaliser plusieurs séries de mouvements.**

*(Si tu désires construire ton tremplin DIY p. 8 - 9)*

## MATÉRIEL

- Corde à sauter
- Liste des mouvements – Tremplin (facultatif)

## ! – TRUCS ET ASTUCES

*Ajustement de la corde à sauter*

Mets un pied sur la partie centrale de la corde, les deux extrémités de la corde doivent se retrouver au niveau du nombril.

## ÉTAPE I

*Apprendre les mouvements de bases*

→ **Regarde la capsule 1 pour mieux comprendre les 5 mouvements de bases**

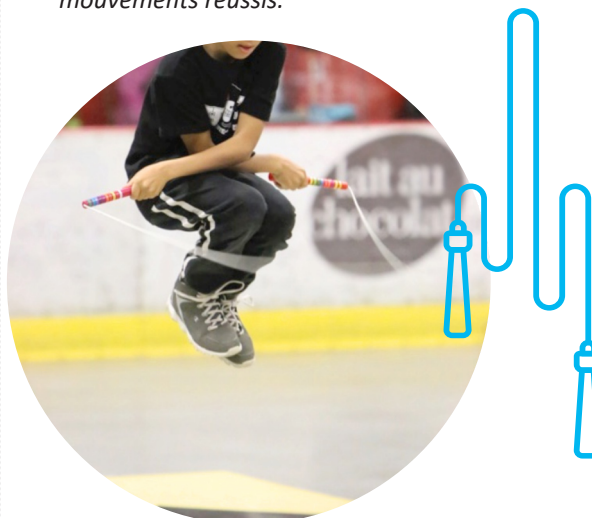
- 1 JUN (J)**  
Bras au niveau des hanches : saut standard
- 2 KOH (K)**  
Bras croisés vers l'avant
- 3 CONGO (C)**  
Bras inversés un bras à l'avant et l'autre à l'arrière
- 4 SOCK (S)**  
Bras du même côté \*donc pas de saut\*
- 5 HIGHMEN (H)**  
Bras croisés vers l'arrière

*À noter* que tous les mouvements peuvent s'exécuter en tournant la corde vers l'avant ou vers l'arrière.

Peut important le groupe d'âge, les jeunes doivent commencer par maîtriser les mouvements de base au sol pour ensuite faire des combinaisons.

Certains mouvements seront plus difficiles à acquérir pour certains jeunes. Tous les jeunes peuvent passer à l'étape 2 lorsqu'au moins 2 mouvements sont maîtrisés.

*Tu peux utiliser le tableau de progression des habiletés en annexe et en remettre un à chaque jeune. Les jeunes pourront garder trace de leur progression en cochant les mouvements réussis.*



Collaboration spéciale :



Fédération Sportive  
Nawatobi Québec

# LE NAWATOBI



## ÉTAPE 2

### *Les combinaisons*

→ Regarde la capsules 2 pour mieux comprendre comment réaliser des combinaisons.

En combinant les cinq positions de base, on crée un répertoire d'habiletés pratiquement sans limites.

Par exemple, en alternant la position du J avec celle du K, le jeune exécute l'habileté du J.K.

Le point indique qu'il y a réception au sol entre le J et le K. Si on retire le point, l'habileté se nomme JK, ce qui implique une alternance du J et du K au sein d'un même saut. Ainsi, le nombre de lettres représente le nombre de fois que la corde passe sous les pieds du jeune avant la réception au sol exemple : JJJ = 3 tours.

**LE BUT : RÉUSSIR À RÉALISER DES COMBINAISONS DE MOUVEMENT POUR RÉALISER DES ROUTINES.**

## ÉTAPE 3

### *Crée des routines*

→ Regarde la capsule 3 pour avoir des exemples de routine.

C'est ici que tu peux commencer à utiliser le tremplin plus fréquemment. Le tremplin facilite l'apprentissage de nouvelles habiletés, puisque le jeune bénéficie de plus de temps dans les airs.

Une routine est constituée de cinq habiletés différentes que l'on répète deux ou quatre fois chacune, pour un total de vingt sauts. De manière générale, une même habileté est répétée quatre fois avant de passer à la suivante.

Voici les exemples de routines que tu peux utiliser. Tu peux aussi demander à tes jeunes d'inventer leur propre routine.



# LE NAWATOBI

## ROUTINE DÉBUTANTE



### 1 —

NOM DE LA FIGURE	NOMBRE DE RÉPÉTITIONS	TOTAL DE SAUT	EXPLICATION
J	4	4	– 4 sauts de suite standard
S.J	4	4	– 1 mouvement de bras du même côté vers la gauche – 1 saut au milieu – 1 mouvement de bras du même côté vers la droite – 1 saut au milieu
K	4	4	– 4 sauts bras croisés vers l'avant
J.K	2	4	– 1 saut standard – 1 saut les bras croisés vers l'avant – 1 saut standard – 1 saut les bras croisés vers l'avant
S.K	4	4	– 1 saut bras du même côté vers la gauche – 1 saut au milieu bras croisé vers l'avant – 1 saut bras du même côté vers la droite – 1 saut au milieu bras croisé vers l'avant

### 2 —

NOM DE LA FIGURE	NOMBRE DE RÉPÉTITIONS	TOTAL DE SAUT	EXPLICATION
S.J	4	4	– 1 saut bras du même côté vers la gauche – 1 saut au milieu – 1 saut bras du même côté vers la droite – 1 saut au milieu
K	4	4	– 4 sauts bras croisés vers l'avant
J.K	2	4	– 1 saut standard – 1 saut les bras croisés vers l'avant – 1 saut standard – 1 saut les bras croisés vers l'avant
J	4	4	– 4 sauts de suite standard
JJ	4	4	– 4 sauts doubles (faire deux rotations dans les airs)

# LE NAWATOBI

## ROUTINE DÉBUTANTE



### 3 —

NOM DE LA FIGURE	NOMBRE DE RÉPÉTITIONS	TOTAL DE SAUT	EXPLICATION
J	4	4	– 4 sauts de suite standard
K	4	4	– 4 sauts bras croisés vers l'avant
J.K	2	4	– 1 saut bras du même côté vers la gauche – 1 saut au milieu bras croisé vers l'avant – 1 saut bras du même côté vers la droite – 1 saut au milieu bras croisé vers l'avant
S.K	4	4	– 1 saut standard – 1 saut les bras croisés vers l'avant – 1 saut standard – 1 saut les bras croisés vers l'avant
SK	4	4	– Alternance du S et du K au sein d'un même

### 4 —

NOM DE LA FIGURE	NOMBRE DE RÉPÉTITIONS	TOTAL DE SAUT	EXPLICATION
J.KK	2	4	– 1 saut standard – 1 double saut les bras croisés vers l'avant – 1 saut standard – 1 double saut les bras croisés vers l'avant
J.K	2	4	– 1 saut standard – 1 saut les bras croisés vers l'avant – 1 saut standard – 1 saut les bras croisés vers l'avant
J	4	4	– 4 sauts de suite standard
K	4	4	– 4 sauts bras croisés vers l'avant
S.K	4	4	– 1 mouvement de bras du même côté vers la gauche – 1 saut au milieu bras croisé vers l'avant – 1 mouvement de bras du même côté vers la droite – 1 saut au milieu bras croisé vers l'avant

# LE NAWATOBI

## ROUTINE INTERMÉDIAIRE - NOVICE



### 1 —

NOM DE LA FIGURE	NOMBRE DE RÉPÉTITIONS	TOTAL DE SAUT	EXPLICATION
J	4	4	– 4 sauts de suite standard
J.J	4	4	– 4 sauts doubles (faire deux rotations dans les airs)
K	4	4	– 4 sauts bras croisés vers l'avant
J.K	2	4	– 1 saut standard – 1 saut les bras croisés vers l'avant – 1 saut standard – 1 saut les bras croisés vers l'avant
JJ.K	2	4	– 1 double saut standard – 1 saut les bras croisés vers l'avant – 1 double saut standard – 1 saut les bras croisés vers l'avant

### 2 —

NOM DE LA FIGURE	NOMBRE DE RÉPÉTITIONS	TOTAL DE SAUT	EXPLICATION
J.K	2	4	– 1 saut standard – 1 saut les bras croisés vers l'avant – 1 saut standard – 1 saut les bras croisés vers l'avant
S.J	4	4	– 1 saut bras du même côté vers la gauche – 1 saut au milieu – 1 saut bras du même côté vers la droite – 1 saut standard
JJ.K	2	4	– 1 double saut standard – 1 saut les bras croisés vers l'avant – 1 double saut standard – 1 saut les bras croisés vers l'avant
JJ	4	4	– 4 sauts doubles (faire deux rotations dans les airs)
J.KK	2	4	– 1 saut standard – 1 double saut les bras croisés vers l'avant – 1 saut standard – 1 double saut les bras croisés vers l'avant

# LE NAWATOBI

## ROUTINE AVANCÉ - JUNIOR



### 1 —

NOM DE LA FIGURE	NOMBRE DE RÉPÉTITIONS	TOTAL DE SAUT	EXPLICATION
J.K	2	4	– 1 saut standard – 1 saut les bras croisés vers l'avant – 1 saut standard – 1 saut les bras croisés vers l'avant
JJ.K	2	4	– 1 double saut standard – 1 saut les bras croisés vers l'avant – 1 double saut standard – 1 saut les bras croisés vers l'avant
JJ	4	4	– 4 sauts doubles (faire deux rotations dans les airs)
K	4	4	– 4 sauts bras croisés vers l'avant
J.KK	2	4	– 1 saut standard – 1 double saut les bras croisés vers l'avant – 1 saut standard – 1 double saut les bras croisés vers l'avant

### 2 —

NOM DE LA FIGURE	NOMBRE DE RÉPÉTITIONS	TOTAL DE SAUT	EXPLICATION
J.H	2	4	– 1 saut standard – 1 saut les bras croisés vers l'arrière – 1 saut standard – 1 saut les bras croisés vers l'arrière
JJ	4	4	– 4 sauts doubles (faire deux rotations dans les airs)
KK	4	4	– 4 doubles saut les bras croisés vers l'avant
JJ.KK	2	4	– 1 double saut standard – 1 double saut les bras croisés vers l'avant – 1 double saut standard – 1 double saut les bras croisés vers l'avant
JK	4	4	– Alternance du J et du K au sein d'un même

# LE NAWATOBI

## TABLEAU DE PROGRESSION



→ Tableau des progressions des habiletés

Donne une feuille à chaque jeune de ton groupe et coche la feuille une fois que le mouvement ou la combinaison est maîtrisé.

— NOM :

\_\_\_\_\_

J	K	H <i>facultatif</i>	S.J	J.K.	S.K	K

S.C	JJ.J	JJ.K	JJ	J.H	SK	J.KK



## → *Facultatif*

Si tu désires construire un tremplin, voici les étapes à suivre.

## COMMENT CONSTRUIRE TON TREMPLIN

Le tremplin est formé d'un panneau de bois élastique posé sur des blocs placés aux quatre coins.

### ÉTAPE 1

#### *Le choix du panneau*

- Il est recommandé d'utiliser du contreplaqué en merisier russe ou de peuplier. Ils sont à la fois résistants et élastiques, ils peuvent être courbé sans se briser.
- Grandeur : feuille de contreplaqué 19 mm X 1220 mm X 2440 mm (3/4 po. X 48 po. X 96 po.)

### ÉTAPE 2

#### *On peut faire des blocs soi-même ou en acheter prêts à utiliser*

#### CHOIX 1 :

##### **BLOCS FABRIQUÉS EN USINE ET FINIS EN VINYLE.**

- Équipement de sport Magique, 514-255-4552, [www.magique.ca](http://www.magique.ca)  
[kevinrichardcorbett@yahoo.ca](mailto:kevinrichardcorbett@yahoo.ca)  
\$115.00/ ensemble de quatre blocs, bande-lettes de velcro mâles et femelles incluses.

#### CHOIX 2 :

##### **FAIRE DES BLOCS SOI-MÊME (4 BLOCS)**

- Mousse de polyéthylène. Ce matériel est utilisé dans l'emballage d'ordinateurs, d'équipements scientifiques et autres objets fragiles. On colle ou on fusionne à chaleur plusieurs épaisseurs ensemble pour faire un bloc de la bonne dimension.

- Dans le cas de blocs fabriqués artisanalement, pour obtenir une meilleure adhésion, dans un premier temps on doit vaporiser de la colle contact Premier Ultrasik sur la surface du bloc.
- Grandeur : blocs mesurant approximativement 7.0 po. de large X 11 po. de long X 6-10 po. de haut.
- **COLLE**  
(pour la fabrication artisanale de blocs Fransyl Izolon) :  
Colle de marque Premier Ultrastick, \$18.00/canette  
Mtl. 514-321-2055 ; Québec 418-650-2110; Ottawa 613-247-2055; [www.fransyl.com](http://www.fransyl.com)

### ÉTAPE 3 :

- Installation des velcros pour les blocs
- L'utilisation de velcro permet d'attacher les blocs au tremplin.
- On pose du velcro doux (femelle/à boucles) de 2 po. de largeur sur le dessus du bloc, et du velcro rude (mâle/à crochets) de 2 po. de largeur sur le dessous du contreplaqué. Un velcro du type autocollant doit être utilisé.
- **VELCRO:**  
Équipement de sport Magique (vendu \$1.00/ pied) 514-255-4552, [www.magique.ca](http://www.magique.ca)  
[kevinrichardcorbett@yahoo.ca](mailto:kevinrichardcorbett@yahoo.ca)





# LE NAWATOBI



→ *Facultatif*

Si tu désires construire un tremplin, voici les étapes à suivre.

## COMMENT CONSTRUIRE TON TREMPLIN

Le tremplin est formé d'un panneau de bois élastique posé sur des blocs placés aux quatre coins.

