

# Je me remets à la corde à sauter

Sortie des cours de récré et des salles de boxe, la corde à sauter se veut une véritable alliée de la forme. Aujourd'hui, elle revient en force comme accessoire de fitness.

**N**ous l'avons toutes utilisée à l'école, pour jouer entre copines, ou à la maison en solo, pour le plaisir... La corde à sauter est plus qu'un jeu d'enfant. Tous les athlètes de haut niveau le savent. Sauter à la corde est un exercice très complet tant sur le plan musculaire que cardiovasculaire.

## Je reprends le rythme

Cet exercice demande une bonne condition physique. Aux impacts au sol vient s'ajouter un travail de coordination et de rythme. Lorsqu'on saute sur place, on arrive très vite à trouver le bon tempo. La subtilité réside dans la coordination entre les bras et les jambes, qui rendent le rythme difficile à maintenir. D'autant plus dur qu'au fur et à mesure l'exercice s'intensifie. On se retrouve rapidement dans un travail anaérobie, notamment pour celles qui n'ont pas l'habitude.

## Je travaille mes abdominaux

**• Je travaille mes muscles**  
La corde améliore la vélocité et la légèreté nécessaires au combattant et développe l'équilibre, la fluidité des mouvements et des appuis. À chaque saut, les stabilisateurs des chevilles et des genoux sont sollicités. Quadriceps, mollets, iliojambiers,



fessiers... De nombreux muscles travaillent simultanément.

### • Mes abdos aussi

L'intensité donnée par la corde à sauter ne permet pas d'avoir la ceinture abdominale relâchée! Les abdominaux aussi sont sollicités.

## J'affine ma silhouette

Une fois domptée, la corde à sauter peut servir dans différentes phases d'entraînement.

### • La corde seule

En salle ou en extérieur, on peut très bien l'utiliser pour l'échauffement ou la récupération en fin de séance. Faire du foncier (aérobie) ou du fractionné pour repousser le seuil d'endurance.

### • Ou avec d'autres exercices

Vous pouvez la combiner à d'autres exercices de musculation sous forme de circuit-training. Alternez 30 secondes de corde avec 1 min 30s de pompes, d'abdominaux, de squats...

## Je maîtrise la corde

Commencez par sauter une fois et rebondir deux fois avant le

## à lire

### ÉQUILIBRE ET VITALITÉ

Redécouvrez la corde à sauter, un accessoire aux effets étonnants. Une pratique régulière permet des résultats déterminants: fortifier votre corps, augmenter votre tonicité.

Claude Boiocchi, éd. Carnot, 16 €.

## Je m'abstiens si...

En cas de problèmes de genou ou de cheville, mieux vaut s'abstenir. Sinon, sauter à la corde n'est pas plus néfaste que courir, jouer au tennis ou au squash. Contrairement aux petites filles, les boxeurs soulèvent légèrement les pieds. Les impacts au sol sont amoindris, les microtraumatismes aussi. On peut se faire une entorse à cause d'une mauvaise réception, mais c'est rare.

prochain saut. Dès que vous vous sentez plus à l'aise, ne faites plus de rebonds. Puis alternez avec les deux jambes comme le font les boxeurs. Amusez-vous à faire de la corde à sauter en arrière, en faisant des pas en avant, des sauts doubles (la corde passe deux fois pendant le même saut), à réaliser des croisés avec la corde, à vous rapprocher du sol en fléchissant les genoux...

### • La corde vous teste

Il faut bien regarder devant soi, de travailler en souplesse et de ne pas baisser les bras. Sinon, la corde vous sanctionne.

CLARISSE NÉNARD