

La corde à sauter : activité fitness ?



La corde à sauter : activité fitness ?

Et si la corde à sauter vous permettait de pratiquer une activité fitness. Cela peut faire sourire dans un premier temps mais l'avez-vous pratiquée ?

Professeur d'Education Physique et Sportive dans un lycée rural, j'aime bien proposer à mes élèves des activités nouvelles en guise de renforcements musculaires. Lorsque je débarque avec mes cordes à sauter les réactions sont diverses. De façon générale, les rires sont de mises surtout du côté des filles qui ont hâte de voir les garçons pratiquer cette

activité. Du côté des garçons les réactions sont plus mitigées. La curiosité pour certains, le regard des filles d'un autre. Cette activité présente une connotation très féminine. Mais au bout du compte après avoir pratiquer les représentations évoluent. Pas la peine de faire de grands discours ou un bilan très appuyé du style « alors c'est une activité pour les filles ? » Les silences, les visages et la sueur sur les fronts en disent plus long.

La corde à sauter présente effectivement les avantages d'une vraie activité fitness. Elle permet de brûler des calories et de pratiquer des renforcements musculaires (Abdo, fessiers, quadriceps etc. ...). Mais elle développe aussi la coordination motrice. Un vrai programme d'entraînement peut être construit. Mais des précautions sont à prendre :

- si vous n'avez pas pratiqué de sport depuis longtemps pratiquer une remise en forme en faisant de la marche
- en cas de problème cardiaque connu demander l'avis de votre médecin
- pratiquer cette activité fitness avec des chaussures qui amortissent bien les chocs pour protéger vos articulations
- la surface de pratique doit être souple et l'endroit aéré (ouvrez les fenêtres si vous pratiquez chez vous)
- prendre une corde adaptée à votre gabarit (elle doit partir des hanches, frôler le sol)

Pas encore convaincu que la corde à sauter est une activité fitness ? N'hésitez pas à essayer .

Fitness : Aérobic pour débutants

Fitness : le Step pour débutant

Fitness: le Kick n' fit c'est quoi ?

<a

HREF= »http://ws.amazon.fr/widgets/q?rt=tf_cw&ServiceVersion=20070822&MarketPlace=FR&ID=V20070822%2FFR%2Fserc-21%2F8010%2F9b2f71ee-

eb1a-4951-9525-539b8fb431fd&Operation=NoScript »>Widgets Amazon.fr