

**GLAMOUR**

L'OUVRIR

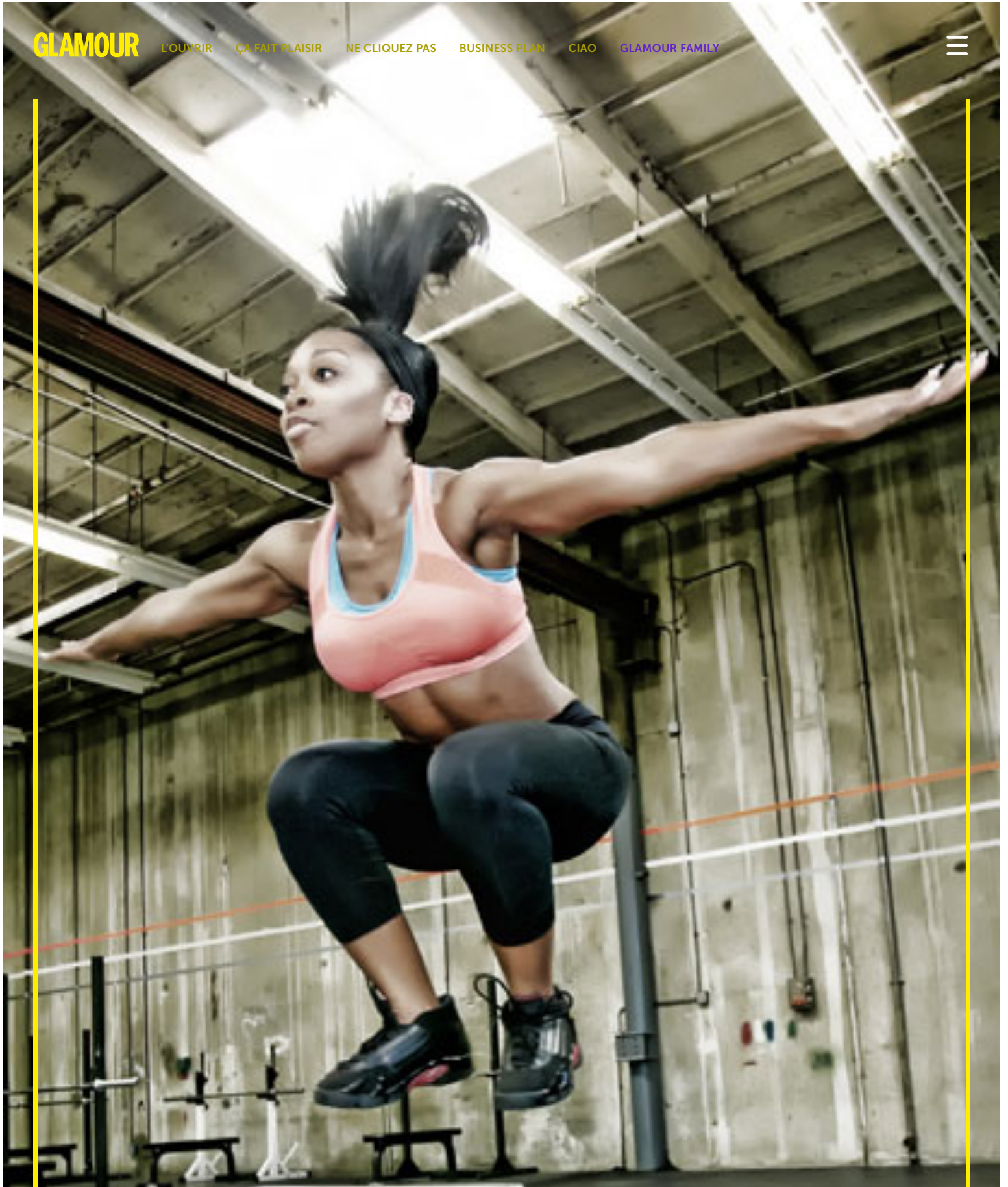
ÇA FAIT PLAISIR

NE CLIQUEZ PAS

BUSINESS PLAN

CIAO

GLAMOUR FAMILY





**FORME&MINCEUR**

# **SPORT : SAUTER, C'EST BON POUR LA SANTÉ !**

**E**n plus de faire un super entraînement cardio, sauter est un exercice très complet qui s'avère aussi être un excellent anti-âge. On vous le dit : le saut, c'est la vie !



Publié le

**Vendredi 31 Mai 2019**

Adeptes des méthodes douces, changez votre tapis d'épaule ! Il est temps d'intégrer un peu de saut à votre routine comme le font systématiquement les boxeurs, danseurs et cross-fitteurs. Pourquoi ? Parce qu'en plus de faire travailler efficacement le cœur, sauter constitue un exercice ultra-complet qui sollicite tous les muscles du corps. Cela libère des hormones "feel good" (notamment la dopamine) qui donnent de l'énergie et incitent à l'action. Mais surtout, les dernières recherches en attestent, sauter est, contre toute attente, l'arme ultime pour contrecarrer le vieillissement du squelette et ses conséquences sur l'ensemble de l'organisme dès 30 ans.



**Le fait de sauter active également la sécrétion d'hormones de croissance, de collagène et de testostérone**



Une étude récente, publiée dans *l'American Journal of Health Promotion* et réalisée sur des femmes de 25 à 50 ans a montré, par exemple, que le fait d'enchaîner 10 sauts deux fois par jour pendant seize semaines améliorerait de façon significative la densité minérale osseuse de la hanche. "*Que vous fassiez des "squat jumps" ou de la corde à*

*sauter, le saut stimule à la fois les muscles, les os, les ménisques et les disques intervertébraux, les rend plus forts, plus solides et plus élastiques. Le fait de sauter active également la sécrétion d'hormones de croissance, de collagène et de testostérone, indispensables à l'entretien, au développement et au renouvellement des tissus osseux et musculaires",* détaille Sébastien De Angelis, kinésithérapeute à Paris. Traduction : en plus de tout le reste, sauter est aussi un excellent anti-âge. À condition, bien entendu, de prendre certaines précautions.

En cas de dos, genoux et/ou chevilles fragiles, allez-y doucement et prévenez votre coach. Et après une grossesse, pour éviter toute sensation d'inconfort, assurez-vous d'avoir d'abord bien tonifié votre plancher pelvien et votre caisson abdominal. Enfin, dans tous les cas, portez un soutien-gorge vraiment adapté, comme l'Ultimate Run Bra signé Shock Absorber, capable de réduire les mouvements de la poitrine jusqu'à 78 %.



## 👁️ PLUS LUS

The Bradery : l'e-shop français qui déstocke les plus grandes marques de mode



Mode : 11 robes longues de printemps à porter dès maintenant



Mode : quand Gambettes Box décomplexe les jambes des femmes



César 2020 : la réponse cinglante de Florence Foresti à Cyril Hanouna



## OU PRATIQUER ?

### TNL 58', POUR LA POSITIVE ATTITUDE

Pratiqué à la lumière des bougies sur une playlist de 58 minutes, le TNL (acronyme de The Next Level), est un entraînement haute intensité qui mixe cardio, renforcement, pleine conscience et "self love". Ici, quand on lève les bras c'est pour "mieux atteindre ses rêves". En planche, on "pose ses intentions" et, après chaque série de burpees ou de squat jumps, on se "high five" pour s'encourager. Petite surprise à la moitié du cours : une séquence méditation. "*Cela permet de puiser dans sa force intérieure et se dépasser dans la dernière ligne droite*", note Jess King, qui a lancé la discipline à Paris et à New York. Inattendu et diablement efficace.

Chez Simone ([Chezsimone.fr](http://Chezsimone.fr)), 24 €, aux Tigre Neuilly et Chaillot ([Tigre-yoga.com](http://Tigre-yoga.com)) 32 € et sur la plateforme Fortë ([Forte.fit](http://Forte.fit)) qui réunit la crème des coachs fitness US.

### **ROPE ANY STYLE, LA CORDE À SAUTER VERSION STREET**

Derrière le nom énigmatique de ce cours se cache une pratique tout aussi mystérieuse : celle du "double dutch". Pendant que deux personnes font tourner deux cordes à sauter longues de 3,50 m, à vous, au milieu, d'enchaîner les figures. Facile, une fois qu'on a appris à sauter pieds joints, puis alternés, à exécuter un demi-tour et à faire le "tour du monde" (c'est-à-dire un tour complet). *"Le "double dutch" développe la coordination, la vitesse et le sens du rythme, note la coach Myriam Chaban. Et, comme pour le hula hoop, plus on progresse, plus on s'amuse."* Hautement addictif.

À La Montgolfière ([Lamontgolfiereclub.com](http://Lamontgolfiereclub.com)), pass journée 50 €, ou dans les associations, infos auprès de la fédération de double dutch ([Ffdd.fr](http://Ffdd.fr))

### **DANCE SCUPLT, LE REVIVAL EIGHTIES**

Sortez votre bandana et vos jambières pour ce flow qui fusionne aérobic low impact et modern jazz. Des minichorégraphies faciles à retenir à base de chassés sautés, de sauts de chat et de petits jetés façon Flashdance servent d'interlude à des séries d'abdos-fessiers, à un travail des triceps et autres exercices de gainage. *"Ici, surtout pas de burpees ! s'exclame Géraldine Werner, à qui on doit déjà la très efficace méthode BarreShape. Lors de la séquence dansée, on mise avant tout sur des sauts gracieux, plus doux pour les articulations, histoire de pouvoir tenir plus longtemps et de se défouler tout en s'amusant"*

Chez BarreShape ([Barreshape.com](http://Barreshape.com)), 20 € le cours découverte.

### **SEAL TRAINING, DU BOOTCAMP FACON FORCES SPÉCIALES**

Jumping jacks, squat jumps, fentes sautées, burpees, long jump squats, drop squat jumps (des sauts en avant réception squat) ou encore box jumps (saut vertical sur une plyo box)... Qui aurait cru qu'il pouvait y avoir tant de variations sur le saut ? Inspiré de l'entraînement des forces spéciales de l'US Navy, ce programme cardio-renforcement explosif, mené tambour battant par la coach Janet Landais – trente-deux ans de fitness à son actif – vous met en nage dès les premières minutes. Dans la dernière partie du cours, la salle se transforme en terrain de jeu avec des défis d'agilité et de réactivité.

Au club de sport Blanche ([21blanche.com](http://21blanche.com)), à partir de 195 € (abonnement mensuel).

*Article paru dans le magazine Glamour numéro 8.*

**Simona Gouchan**



## Séduite par cet article ?

Bonne nouvelle : retrouvez vos articles préférés tous les matins dans votre boîte mail avec la newsletter Glamour la Quotidienne !

[INSCRIVEZ-VOUS](#)

DÉCOUVREZ NOTRE VIDÉO DU MOMENT

# MARINE BAOUSSON TESTE LE PARKOUR

# NINJA DANS GYM TESTEURS

[Plus de vidéos ↓](#)



[→](#) [MODE](#) [BEAUTÉ](#) [PEOPLE](#) [SOCIÉTÉ](#) [LIFESTYLE](#) [AMOUR & SEXE](#) [CULTU](#)

# GLAMOUR

[Abonnements](#)

[Contact](#)

[Publicité](#)

[Mentions légales](#)

[Politique de confidentialité](#)

[Cookies](#)

[Devenez panéliste](#)

[Index](#)

[Paramètres](#)

[CONDÉ NAST INTERNATIONAL](#)

[Condé Nast France](#) ↓