

## Une vidéo d'initiation à la corde à sauter, par le coach sportif Ali Merbout.

Ancien boxeur, sacré quatre fois champion de France, Ali Merbout propose aujourd'hui ses services de coach sportif à la Rochelle. Il s'adresse à tous les publics : enfants, adultes, personnes en situation de handicap, auprès de particuliers et au sein de collectivités, d'institut médico-éducatif et d'associations.

Dans notre vidéo, il propose une initiation à la corde à sauter, dont la pratique et les bénéfices restent méconnus du grand public.

Cette activité physique facile d'accès apporte de la tonicité musculaire, améliore la coordination et l'endurance, stimule le rythme cardiaque, et aide donc à muscler le cœur.

Les contre-indications ? Les personnes souffrant de problèmes cardiaques, de mal de dos ou des articulations, devront demander l'avis de leur médecin avant de commencer cette activité ludique, mais exigeante.

Retrouver son âme d'enfant dans un exercice aussi complet, on aurait tort de s'en priver, non ?

### **POUR ALLER PLUS LOIN**

- Le site internet d'Ali Merbout : [coach-sportif-larochelle.fr](http://coach-sportif-larochelle.fr)

Je muscle mon cœur en sautant à la corde

