

**A**U CLUB MED GYM, LA CORDE À SAUTER, ÉLÉMENT INDISPENSABLE À L'ENTRAÎNEMENT DES BOXEURS, DEVIENT UNE ACTIVITÉ À PART ENTIÈRE.

Créé par Club Med Gym en collaboration avec Brice Faradji, plusieurs fois champion du monde de boxe, le JUMP FIT alterne rounds de saut à la corde et chorégraphies fitness inspirées des attitudes sur le ring. Pratiqué en musique à un rythme soutenu, le JUMP FIT révèle le "Fighting Spirit"\* de chacun et permet de retrouver la forme et une silhouette de rêve tout en se défoulant.

Cette nouvelle discipline originale et ludique témoigne une fois encore du sens de l'innovation de Club Med Gym qui continue sans cesse d'enrichir et de renouveler son offre pour répondre aux attentes du public.

\*Esprit combatif.

**AU CLUB MED GYM,  
DÉCOUVREZ  
LE JUMP FIT !  
UNE DISCIPLINE  
INNOVANTE  
ET PUNCHY.**



## JUMP FIT !

**UNE ACTIVITÉ POUR AFFINER SA SILHOUETTE  
ET AMÉLIORER SA COORDINATION**



**Le JUMP FIT est une discipline très complète qui exerce son action à tous les niveaux.** D'abord, elle permet de perdre du poids. Le fait de sauter à la corde et de se livrer à la gymnique boxe pendant 25 minutes seulement permet de brûler jusqu'à 400 calories. **Sa pratique régulière affine la silhouette tout en la tonifiant.** Parallèlement, le JUMP FIT améliore la condition physique et développe l'endurance, optimisant ainsi les performances des participants.

Enfin, plus spécifiquement, **cette discipline renforce les chaînes musculaires et éduque le geste, l'équilibre et l'attitude grâce à ses étirements, ses renvois incessants d'un bras à l'autre ainsi qu'aux corrections apportées au positionnement du corps.** Ces multiples aspects développent une meilleure coordination des mouvements et une excellente maîtrise du corps dans l'espace.



## UNE PRATIQUE EVOLUTIVE QUI S'ADAPTE A TOUS LES PUBLICS

Le JUMP FIT est une activité complète qui séduira tous les participants, sans distinction d'âge ou de sexe. Chacun saute en effet à son propre rythme, en fonction de ce que lui permet son aptitude physique, et peut récupérer, tout en travaillant sa coordination, lors des transitions gymniques. De plus, le cours sera dispensé sur trois niveaux de difficulté s'adressant des néophytes aux adeptes confirmés.

- **Le cours débutant :**

Ce cours familiarise les débutants avec les principes de la discipline. On commence par y sauter sans corde et à travailler le positionnement du corps avant de passer à la corde à sauter. La partie fitness propose, des mouvements dansants inspirés des attitudes des boxeurs.

- **Le cours intermédiaire :**

Consacré à ceux qui savent déjà sauter à la corde, ce cours apprend aux participants à varier l'intensité de leurs efforts. Il introduit aussi de nouveaux mouvements dits " freestyle " auxquels les derniers rounds seront consacrés.

- **Le cours expert :**

Très intense, ce niveau s'adresse aux participants confirmés ayant une réelle maîtrise de la corde à sauter ainsi qu'une bonne condition physique. A l'instar d'un cours de cycling, l'intensité est à son maximum et l'influx nerveux est sollicité tout au long de la séance.

## JUMP FIT : LA " BOXE " ATTITUDE !

Le JUMP FIT est une discipline ludique et sportive, inspirée de l'entraînement des champions de boxe. Elle alterne exercices de corde à sauter et shadow boxing\*. Pratiquée sur une musique entraînante, elle invite les participants à se dépasser, dans la convivialité et la bonne humeur, durant 8 rounds de 3 minutes, comme dans un vrai match de boxe. Ces rounds, consacrés au saut à la corde, sont séparés par une séquence d'une minute de récupération active de chorégraphie fitness, faite de mouvements mimant l'attitude des boxeurs sur le ring. La transition entre les différentes étapes est annoncée par un bip se faisant entendre 10 secondes avant chaque reprise, permettant ainsi aux participants de se conditionner pour l'exercice suivant.

\*Enchaînements de mouvements de boxe effectués dans le vide.



## JUMP !

**“ Dans le JUMP FIT, le “ jump ” est symbolisé par la corde à sauter. Elle est un élément incontournable de la formation du boxeur. Elle développe le physique, l'endurance, la résistance et surtout le mental. La corde à sauter est le premier combat du boxeur. C'est un combat avec son propre corps, celui qui permet de le connaître ”** déclare **Brice Faradji**.

## JUMP FIT : UNE DISCIPLINE DE CHAMPION !

### “ LE CORPS ET L'ESPRIT ”, PAROLE D'EXPERT !

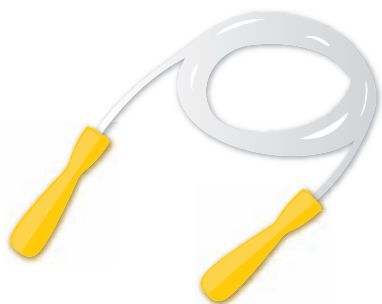
“ *Fort de mes observations et de conversations avec mes élèves, de leurs réactions face aux différentes évolutions que j'ai pu leur proposer, j'ai eu l'idée d'aller plus loin dans l'accession du plus grand nombre au monde de la boxe. Et pour cela, il fallait leur enseigner ce que l'on m'avait appris 23 ans plus tôt, à savoir la corde à sauter. C'est ainsi qu'est née l'idée du JUMP FIT qui peut se résumer ainsi : le dépassement du corps par la seule force de son esprit...* ” explique **Brice Faradji**.

Créateur, en 2002, du FITBOXING, Brice Faradji récidive en inventant le JUMP FIT. Six fois Champion de France, de 2002 à 2007, Vice-champion d'Europe 2008 et Champion du Monde WBF en 2005 et 2006, Brice Faradji bénéficie, à 34 ans, d'un palmarès de légende lui conférant une légitimité incontestable dans son domaine. Parallèlement à sa carrière de boxeur professionnel, Brice est aussi professeur de fitness et se consacre à ses activités de coaching ainsi qu'au développement de disciplines innovantes.



## JUMP FIT & FITBOXING UNE SYNERGIE GAGNANTE !

Le JUMP FIT est très complémentaire du cours de FITBOXING. Pratiquées régulièrement, ces deux disciplines tonifient et affinent rapidement la silhouette. De plus, elles procurent un meilleur contrôle de ses émotions et plus de sérénité. Sans compter sur la confiance en soi et une juste appréhension du danger, qualités indispensables de tout boxeur qui se respecte.



## À PROPOS DU CLUB MED GYM

Fondé en 1979 et présidé par Franck Gueguen, le Club Med Gym fête cette année ses 30 ans. Il compte aujourd'hui 22 établissements parisiens et plus de 72 000 membres. Pionnier et leader du Fitness en France, il est en charge des activités de remise en forme de nombreux villages du Club Med et propose, via sa filiale Club Med Gym Corporate, des espaces privés réservés aux entreprises. Au total, Club Med Gym gère près de 90 espaces sportifs dont l'animation est confiée à des professionnels formés pour la plupart par l'IMF (l'Institut des Métiers de la Forme), centre de formation de référence fondé par la marque.

Pour en savoir plus : [www.clubmedgym.com](http://www.clubmedgym.com)

Relations Médias : FHCOM 42, rue des Jeûneurs - 75002 PARIS  
Tél. : 01 55 34 24 24 / Fax : 01 55 34 24 25 - [agence@fhcom.net](mailto:agence@fhcom.net) [www.fhcom.net](http://www.fhcom.net)