



ON S'ACTIVE > Dossier // Quel sport pour la rentrée ?

Va y avoir du Sport !

EN SEPTEMBRE, LES ÉLÈVES FONT LEUR RETOUR SUR LES BANCS D'ÉCOLE ; ET VOUS, PEUT-ÊTRE SUR LES BANCS DE VESTIAIRES. MAIS POURQUOI SE METTRE, OU SE REMETTRE, AU SPORT À LA RENTRÉE ? COMMENT FAIRE DURER LES BONNES INTENTIONS ? ET, SURTOUT, VERS QUELLE DISCIPLINE S'ORIENTER ? LAISSEZ-VOUS GUIDER.

PAR GEORGIA DIAZ

Les Françaises ne bougent pas assez et, dans leur majorité, n'atteindraient pas les objectifs recommandés par l'Organisation mondiale de la santé, comme celui de faire 10 000 pas par jour. Moins de 50 % d'entre elles, d'ailleurs, feraient du sport régulièrement*. Pourtant, les bénéfices santé liés à la pratique régulière d'une activité physique, même modérée, ne sont plus à démontrer. Amélioration du fonctionnement du système cardio-vasculaire, diminution de l'hypertension artérielle et donc des risques d'infarctus, baisse du taux de cholestérol, renforcement des os et prévention de l'ostéoporose, réduction de l'anxiété... Bouger permet, comme le résume le docteur Laurent Uzan, cardiologue du sport, de « vivre plus vieux, avec moins de maladies, moins de problèmes cardio-vasculaires, en se sentant mieux dans sa tête et dans son corps ». À condition que la pratique soit régulière, intelligemment pensée, adaptée et plaisante. **Conseils.** ■

(*) Enquête Assureurs Prévention réalisée par BVA et l'IRMES, en mars 2014



NOTRE EXPERT
LAURENT UZAN
 Cardiologue du sport
 Paris, consultant
 Tom-Tom

1

Déculpabilisez

Le sport n'est qu'un pan de ce qu'on appelle « activité physique ». Vous jardinez ? Gravissez les escaliers du métro, matin et soir ? Ça compte. Du coup, il est toujours facile de faire plus pour atteindre les **30 minutes d'activité quotidiennes** recommandées par le corps médical. « Et c'est ce petit plus qui vous fera gagner des années de vie ! » **Suggestion ? Descendez du bus un arrêt plus tôt pour finir votre trajet en marchant.** Bête comme chou.

3

Diversifiez vos pratiques

Pour ne pas toujours faire trinquer les mêmes muscles et articulations. Les bons duos ? **Course et natation, course et vélo, course et danse.** Il est également « intéressant d'avoir une petite activité de **musculture, gainage et renforcement musculaire**, pour faire diminuer son taux de masse grasse et monter son métabolisme de base ». Vous brûlerez alors plus de calories, même au repos !

2

Allez-y progressivement

C'est la clé pour dépasser « le cap de la remise en route, souvent fatigant, parfois dévalorisant ». Vous n'avez jamais couru ? Commencez par des sessions de **30 minutes en alternant marche rapide et course à allure modérée.** « Quatre minutes de marche rapide, une minute de course en première semaine. Puis trois minutes de marche rapide, deux minutes de course en deuxième semaine... »

4

Courez

Car « si on s'affranchit des problèmes traumatiques qu'elle peut engendrer, la course à pied, associée à un programme de préparation physique général, serait **le sport optimal.** Son intérêt, pour la femme, est de stimuler la production au niveau osseux et donc de **protéger contre l'ostéoporose** ».



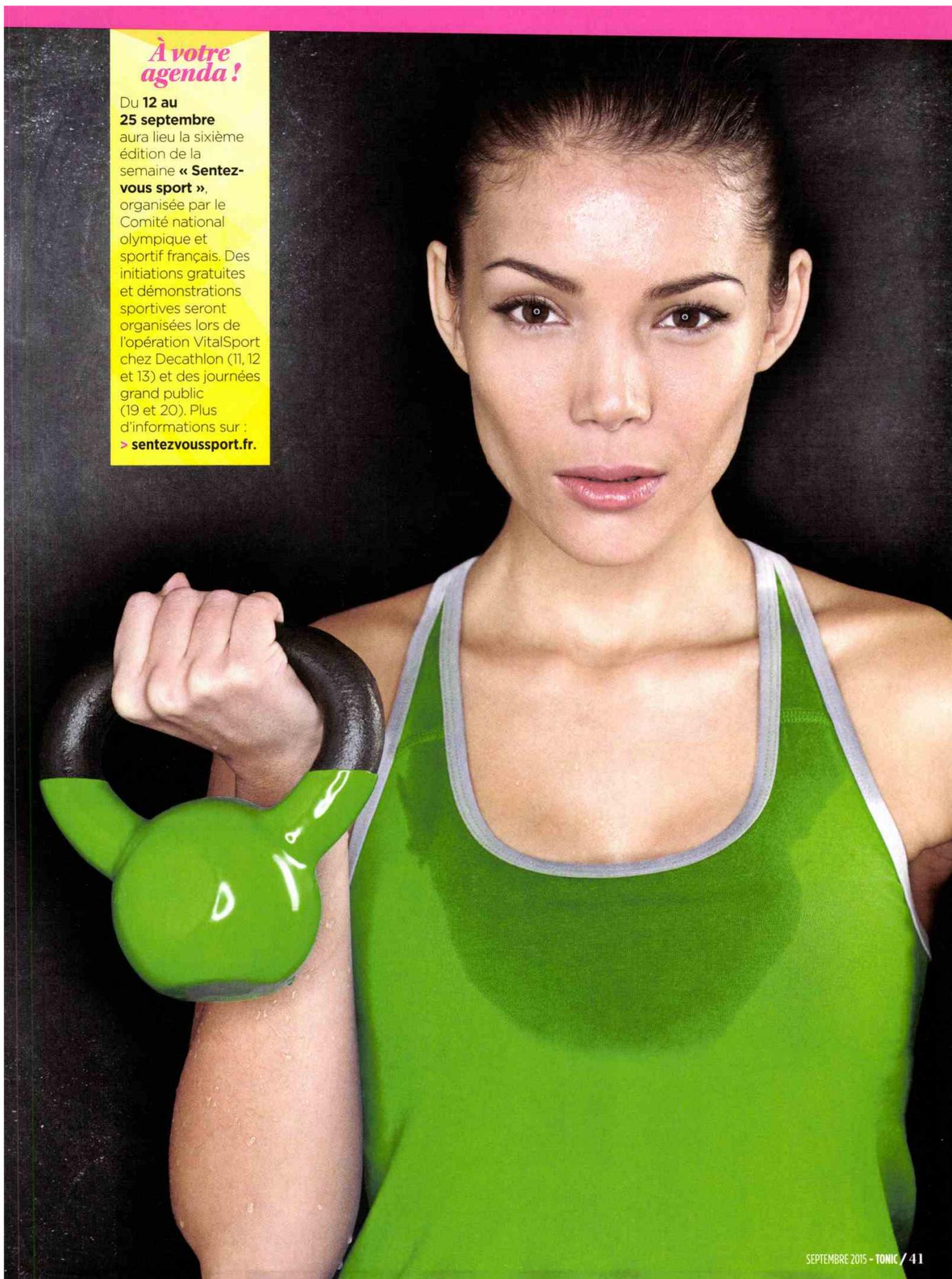
PAYS : France
PAGE(S) : 40-47
SURFACE : 0 %
PERIODICITE : Bimestriel

Tonic

► 1 septembre 2015 - N°1

À votre agenda !

Du **12 au 25 septembre** aura lieu la sixième édition de la semaine « **Sentez-vous sport** », organisée par le Comité national olympique et sportif français. Des initiations gratuites et démonstrations sportives seront organisées lors de l'opération VitalSport chez Decathlon (11, 12 et 13) et des journées grand public (19 et 20). Plus d'informations sur : sentezvousport.fr.



SEPTEMBRE 2015 - TONIC / 41

↘ J'ai un petit budget

(Plus d'excuses !)



La natation

Parce que c'est complet et facile !

BÉNÉFICES : amélioration des capacités respiratoires, entraînement cardio-vasculaire, relaxation

ÉQUIPEMENT : maillot une pièce + bonnet en silicone + paire de lunettes

Avec 7,5 millions d'adeptes en France, la natation serait le sport le plus pratiqué par les femmes après la marche. Pratique peu onéreuse, accessible à toutes, quel que soit son niveau ou sa disponibilité, elle permet de faire travailler l'ensemble des muscles du corps, tout en déchargeant les articulations de son poids. Sans impact, elle convient parfaitement aux personnes souffrant de douleurs articulaires ou lombaires. Attention, toutefois, à bien choisir et maîtriser sa technique de nage. La brasse, par exemple, est à éviter quand on souffre du dos. La meilleure option ? Le dos crawlé, seule nage sans contre-indication.

OÙ ? Dans l'un des quelque 3 000 bassins répertoriés en France et listés sur : > guide-piscine.fr. À partir de 2 € l'entrée, 100 € l'abonnement annuel. Ou en club sur > fnatation.fr.

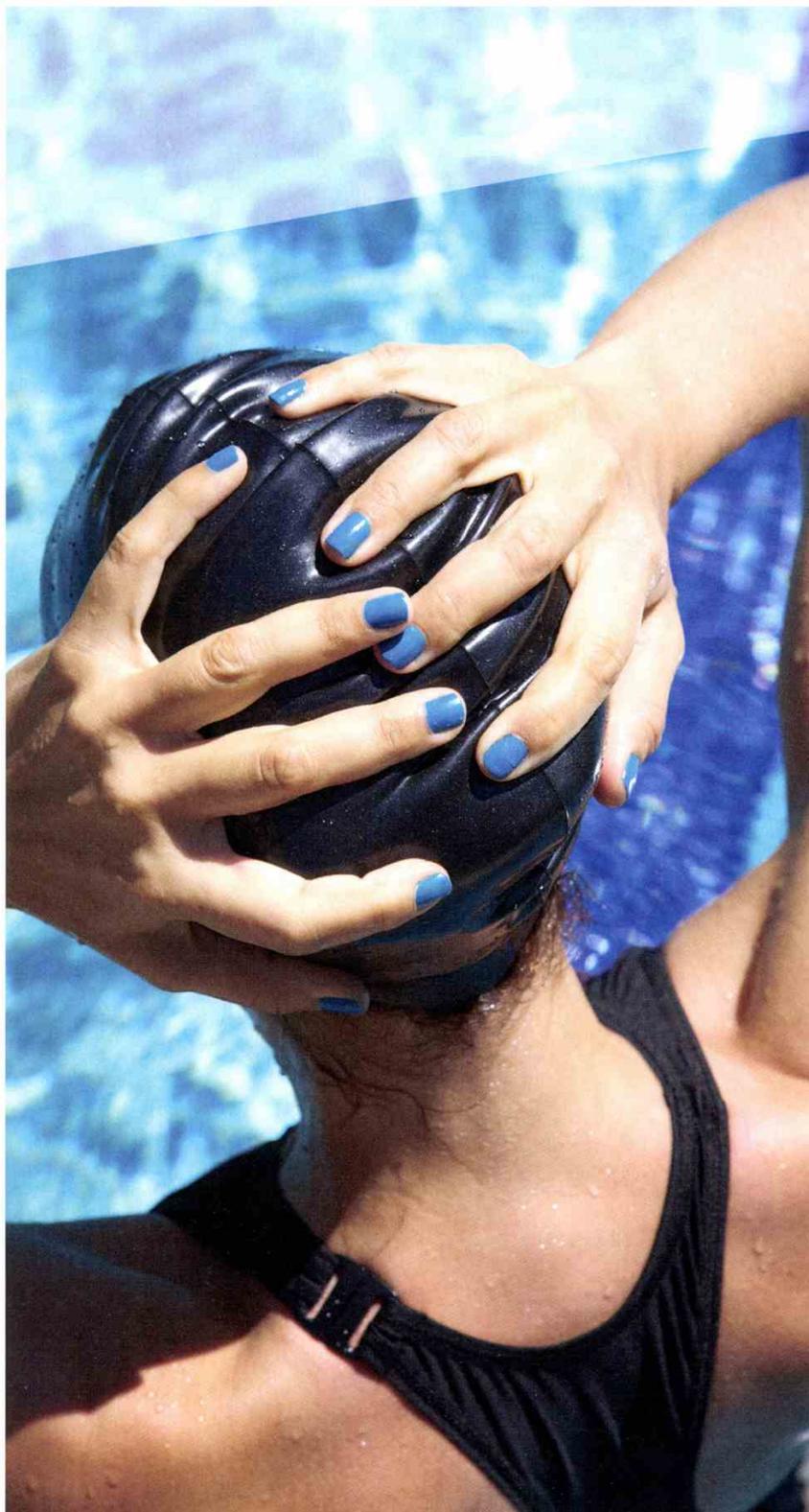
1, 2, 3, NAGEZ !

LA BRASSE : pour faire travailler les biceps, les abdos, les mollets et les pectoraux.

LE CRAWL : à peu près pareil, pour faire travailler les abdos, les jambes, les épaules, les bras. Plus technique que la brasse, notamment pour la respiration et la coordination.

LE DOS CRAWLÉ : pour muscler le dos. Attention à bien garder sa trajectoire...

LE PAPILLON : idéal pour les abdos, mais compliqué sans un cours préalable...





La gym suédoise

« Parce que l'épreuve du maillot de bain, non merci ! »

BÉNÉFICES : renforcement musculaire, amélioration de l'endurance, correction posturale

ÉQUIPEMENT : tenue respirante + soutien-gorge de sport + baskets dotées d'un bon amorti

Reconnue d'utilité publique en Suède, son pays d'origine, souvent présentée comme « LE sport santé », cette discipline est pratiquée en France depuis plus de 20 ans. Les cours sont bon marché, voire gratuits l'été ou le dimanche matin, et accessibles, quelle que soit sa condition physique. Neuf intensités de séances ont été développées pour faire travailler l'ensemble du corps sur fond de musique pêchue. Du « modéré », idéal pour une reprise d'activité en douceur, au « cardio pump » pensé pour une dépense énergétique maximale, en passant par le « famille », accessible aux enfants âgés de cinq ans et plus. Durée de la séance ? Une heure environ, échauffements et étirements inclus.

OÙ ? Près de 640 cours sont proposés chaque semaine dans près d'une quarantaine de villes. À partir de 10 € le cours, 75 € le trimestre et 150 € le forfait annuel.
 > gymsuedoise.com

Le fitness low cost

« Parce que je veux me dépenser sans compter... »

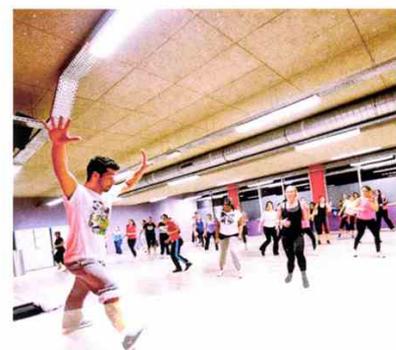
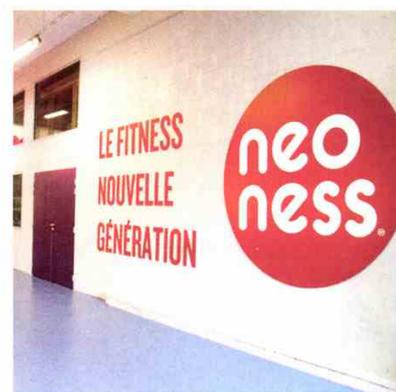
En réduisant le nombre de prestations et services offerts, comme le prêt d'une serviette ou l'accès à un sauna, et proposant des formules « heures creuses » ou « non encadrées », certaines enseignes proposent des tarifs de deux à trois fois moins chers que les clubs de gym traditionnels.

PARMI LES PLUS CONNUES : Neoneess, qui propose des formules annuelles d'accès aux machines en heures creuses à partir de 10 € par mois (> neoneess-forme.com). Mais aussi Fitness Park et sa formule annuelle à 19,95 € le premier mois puis 29,95 € auxquels s'ajoutent 49 € de frais d'inscription (> fitnesspark.fr). Ou L'Orange Bleue, à 19,90 € par mois pendant 3 mois pour une durée d'engagement de 27 mois, puis 27,90 € - hors Paris intra muros et Clichy (> orangebleue.fr).

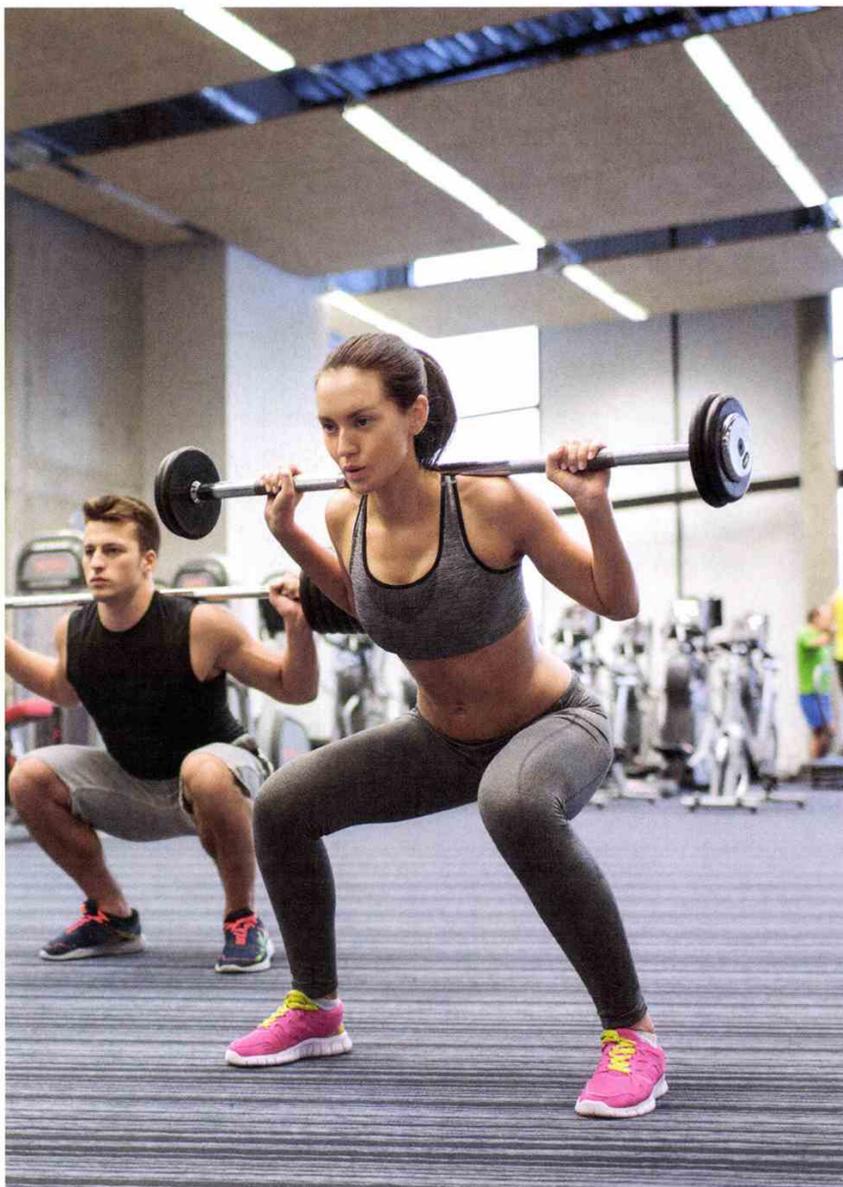
AVIS D'EXPERT

Nabil Cherqaoui, coach sportif chez Neoneess

« **POUR RESTER MOTIVÉE, À LONG TERME,** il faut émettre des objectifs clairs dès son inscription, savoir ce que l'on veut et en combien de temps, puis s'en donner les moyens en intégrant le sport à la routine. Il faut organiser son planning de façon à y inclure le sport, y aller avec des amis ou son chéri si cela doit être une source de motivation et de plaisir, et avancer progressivement. À raison de deux ou trois séances par semaine, au début. On pourra ensuite augmenter leur nombre et leur intensité. »



↘ J'ai peu de temps (Plus d'excuses !)



Le crossFit

Parce que c'est tendance
et efficace !

BÉNÉFICES : entraînement cardio-vasculaire, renforcement musculaire, affinement de la silhouette

ÉQUIPEMENT : top avec brassière intégrée + short + baskets

Technique de conditionnement physique mise au point dans les années 1970 par l'Américain Greg Glassman, le CrossFit fait fureur en France depuis près de trois ans. Basée sur l'enchaînement d'un ou plusieurs exercices, réalisés à haute intensité et sans temps de repos lors du WOD (pour « Work Of the Day », entraînement du jour) n'excédant pas les 30 minutes, cette méthode doit vous apporter une plus grande aisance dans les situations d'effort du quotidien. Elle mélange les mouvements de base de disciplines aussi variées que l'haltérophilie, la gymnastique ou la course à pied. Les exercices sont réalisés suivant différents formats, par séries de

répétitions dégradées (15-12-9), ou séries pyramidales (1-2-3-4-5-4-3-2-1), modulables selon votre état de forme et votre capacité d'endurance. La progression, au fil du temps, n'en devient que plus évidente.

OÙ ? Dans une box affiliée à identifier sur le site : > masalledesport.com.
Comptez 20 à 25 € la séance unique, ou 150 à 200 € les 10.





L'électro-stimulation

« Parce que les cours collectifs, non merci ! »



BÉNÉFICES :
renforcement musculaire,
entraînement cardio-vasculaire,
lutte contre la cellulite

Utilisée depuis de nombreuses années par les athlètes de haut niveau, l'électrostimulation permet

d'optimiser le rapport temps/effort. À condition d'y mettre le prix ! Lors des séances, d'une durée n'excédant pas les 30 minutes, les muscles reçoivent un faible courant électrique, indolore, qui vient amplifier les contractions volontaires nécessaires à l'exécution d'exercices simples – pompes, flexions... Résultat ? 20 minutes d'effort équivaleraient à près de 4 heures de sport classique en termes de contraction pure. Atout non négligeable de ces méthodes : la possibilité de stimuler indépendamment chaque groupe musculaire (fessiers, biceps, triceps, pectoraux, etc.) à une intensité choisie en fonction de ses objectifs et ses besoins. Raffermissment visible dès trois semaines, à raison de deux séances hebdomadaires.

OÙ ? Deux acteurs se distinguent sur le secteur. D'un côté, Mihabodytec, présent en centres de fitness, spas et instituts de beauté. À partir de 45 € la séance, 350 € les 10 (> miha-bodytec.com). De l'autre, XBody by Fuse Concept, en centre dédié, à Paris et bientôt en province. À partir de 39,50 € la séance (> xbody-france.com).



MAMAN, ET ALORS ?

Né aux États-Unis fin 2013, à l'initiative d'un jeune professeur de fitness, le mouvement « No Excuse Mom » se développe en France. Objectif : encourager les mamans à faire du sport en organisant des séances d'abdos-fessiers hebdomadaires et gratuites dans les parcs. Camille Limousin, manager européen NEM, raconte...

► COMMENT L'ASSOCIATION A-T-ELLE VU LE JOUR, EN FRANCE ?

Quand mon fils est né, je me suis retrouvée seule à la maison, avec plus de 30 kg à perdre, sans savoir par où commencer. J'ai alors lu le blog de Maria Kang (fondatrice du mouvement, N.D.L.R.) et je me suis inscrite sur le groupe Facebook des NEM américaines. Près de 30 000 mamans y échangeaient, sans prôner

aucun régime miracle. Que du travail, du sport et un mode d'alimentation simple et sain ! J'ai trouvé ça génial et j'ai cherché un groupe en France. Il en existait un à Paris, peu actif, dont j'ai contacté l'administratrice...

► DANS QUEL BUT ?

Celui de créer un groupe France, d'envoyer un message positif aux femmes et de les accompagner sur un chemin qu'il n'est pas toujours facile d'arpenter. Le but premier n'est pas de rentrer dans son bikini mais de retrouver un poids de forme et un corps sain en adoptant de bonnes habitudes de vie au quotidien.

► EN QUOI CONSISTENT LES ENTRAÎNEMENTS ?

Nos séances regroupent un peu de cardio, des courses et des mouvements type



jumping jacks. Nous faisons beaucoup de renforcement, abdos-fessiers, en partenariat avec des professionnels implantés localement. Et un papa est préposé à la surveillance des enfants !

► DANS QUELLES VILLES ÊTES-VOUS ACTIVES ?

Bordeaux, Paris, Tours, Troyes, Compiègne, Strasbourg et Orléans. Et bientôt à Montpellier, Béziers et Monaco. Nous sommes également en contact avec une maman bloggeuse et runneuse, afin de créer des groupes « No Excuse Mom Running » partout en France d'ici la fin de l'année.

PLUS D'INFOS SUR :

> facebook.com/groups/france.noexcusemomfranc

Le fitness à la carte

« Parce que je veux me dépenser sans m'engager... »

Partant du constat que près de 65 % des clients ne renouvellent pas leur abonnement annuel, jugé trop contraignant, de nombreuses startups se sont lancées dans la vente en ligne de pass sans abonnement, donnant accès à de larges réseaux de salles partenaires – pratique pour les phobiques de l'engagement !

PARDI ELLES, GymLib qui propose des entrées uniques et des formules de 1 à 3 mois, à prix négocié, dans plus de 700 salles en France (HealthCity, Vit'Halles, etc.) Mais aussi Book & Sport et FieldIn, dont les offres vont de l'entrée unique au pack multi-séance sur des activités aussi diverses que la Zumba, le yoga, l'équitation ou la plongée. > gymlib.com > booknsport.com > fieldin.com



ON S'ACTIVE > Dossier // Quel sport pour la rentrée ?

J'ai besoin d'être motivée (Plus d'excuses !)

Le badminton

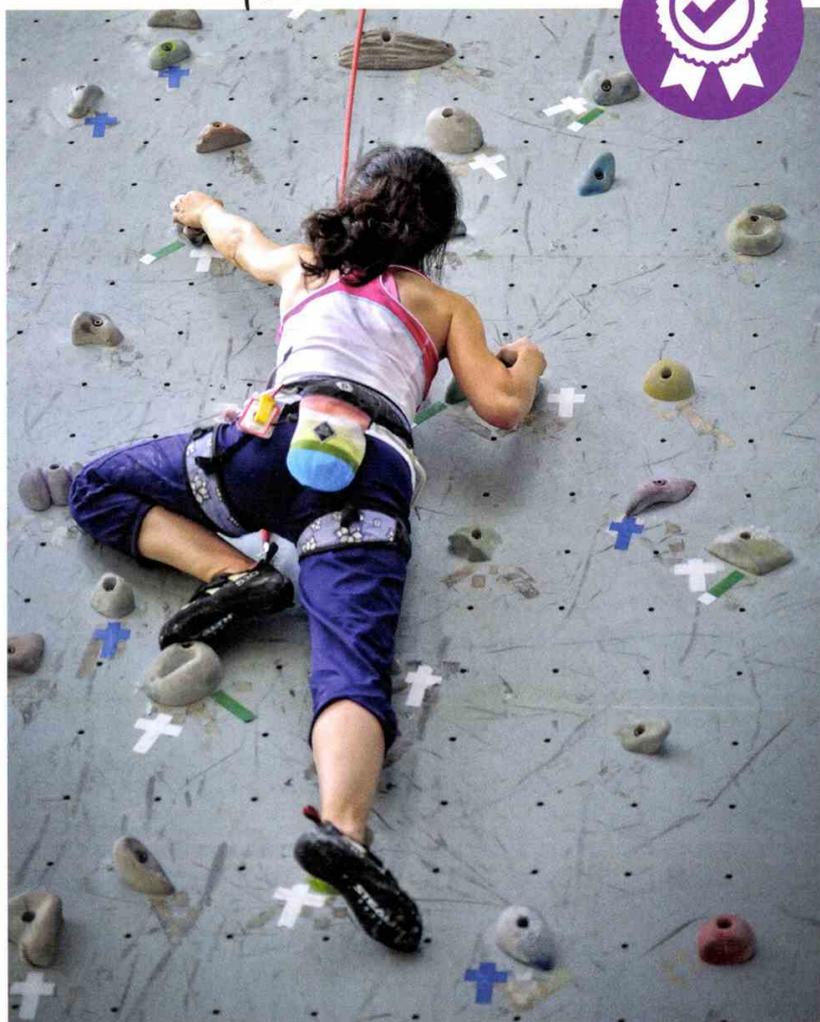
Parce que c'est explosif !

BÉNÉFICES : entraînement cardio-vasculaire, renforcement musculaire, évacuation du stress

ÉQUIPEMENT : tenue légère et respirante + baskets avec semelles en caoutchouc + raquette et volants

À la Fédération française de badminton, le nombre de licenciés ne cesse d'augmenter : plus de 180 000 cette année, contre 70 000 seulement en l'an 2000, dont près de 40 % de femmes. Ce qui fait le succès de la pratique ? Son côté ludique, mais aussi sa complétude. Courses, sauts, frappes : le « bad » est exigeant du point de vue cardio-vasculaire. Il permet d'améliorer sa puissance musculaire, développer ses capacités physiques de base – endurance et résistance. Enfin, comme tout sport d'opposition, il stimule l'esprit de compétition. Pour une première approche, les Franciliennes peuvent également opter pour les tout nouveaux cours de Fit'Minton, mélange de fitness et de badminton. Au programme : cardio, renforcement musculaire et travail avec raquette.

OÙ ? Partout en France. Liste des clubs affiliés disponible sur le site de la Fédération française de badminton (> ffbad.org). Adhésion annuelle en club, à partir de 100 €. En pratique libre, les terrains et raquettes peuvent être loués à l'heure – de 15 à 25 €.



L'escalade en salle

Parce que le revival EPS au collège, non merci !

BÉNÉFICES : développement de la souplesse, affinement de la silhouette, concentration

ÉQUIPEMENT : tenue légère et confortable + chaussons d'escalade

L'escalade compte près d'un million de pratiquants en France et connaît, depuis quelques années, un renouveau certain grâce au développement de la pratique en indoor – 3 000 structures artificielles en gymnase et 70 établissements privés. Les murs y sont jonchés de repères, plus ou moins difficiles à agripper. Le but ? Trouver la voie qui permettra d'atteindre le sommet le plus rapidement possible. Un challenge qui n'a de cesse de se renouveler au fil de vos progrès. Stimulante, tant physiquement que mentalement, la pratique permet de muscler l'ensemble de son corps,





► 1 septembre 2015 - N°1

des bras aux mollets en passant par le dos et les abdos, et de développer ses capacités d'endurance, de souplesse et de concentration.

OÙ ? Partout en France. Plus de 1100 établissements sont référencés sur l'annuaire des clubs du site de la Fédération française de la montagne et de l'escalade (> ffme.fr). Comptez 10 à 15 € l'entrée, en salle privée, hors frais de location de l'équipement.



Partenaires 2.0

Parce que je veux me dépenser en bonne compagnie...

« Il y a une application pour tout », et même plusieurs pour trouver des partenaires d'entraînement, des adversaires d'un jour ou même un coach personnel. Pratique pour celles qui refusent de bouger seules ! Nos préférées ? Sport'nYou (1) pour trouver un coach, des sportifs ou un événement partenaire en quelques clics, par géolocalisation. Mais aussi Need Sporty (2), dédiée exclusivement à la recherche de partenaires (badminton, tennis, running...).

À suivre, enfin, le développement de la plate-forme communautaire Trainme qui entend mettre en relation particuliers et sportifs confirmés ou professionnels pour les accompagner dans leur pratique.

PLUS D'INFOS SUR :
 > sportnyou.com
 > needsporty.com
 > trainme.co



(1)



(2)



FIGHTING SPIRIT

Pilowing, Body Combat, Sweat Boxing... On ne compte plus les sports hybrides, inspirés par le noble art. Top 3 des nouveautés de la rentrée, destinées à celles qui veulent aussi se forger un mental d'acier.

► **BOXE & ROPE :** cours dérivé de la boxe, proposé dans les clubs One et Waou du réseau CMG Sports Club. Les séances, de 45 minutes, se composent de quatre ateliers : renforcement musculaire avec poids, cardio avec corde à sauter, agilité avec step et shadow boxing face au miroir. Le rythme est soutenu : 45 secondes d'effort suivies de 15 secondes de récup *and so on*. Défolement garanti !

> cmgsportsclub.com

► **JUMP FIGHT :** discipline de fitness développée par Brice Faradji, six fois champion de France de boxe. Chaque cours est structuré comme un combat de boxe, en 10 rounds : 3 minutes d'effort, 1 minute de repos. Trois accessoires sont utilisés pour mettre votre corps et votre volonté à rude épreuve : une corde à sauter, un tapis de boxe et un tapis de mains. Les exercices s'enchaînent à un rythme effréné. K.O. assuré !

> jumpfit.com

► **WRESTLING CIRCUIT :** programme d'entraînement en 12 semaines, développé par Planet Fitness, en partenariat avec la Fédération française de lutte. Durée des séances : 30 minutes durant lesquelles les titres électro, à grosses basses, s'enchaînent. À chaque chanson, un objectif : mobilité, travail de force avec kettlebell, travail métabolique avec corde à sauter, etc. Rincant, comme toute activité exécutée en intervalle training !

> fflutte.com

