



# Sport

## COUREZ EN BANDE

Le running n'est plus seulement un plaisir (ou une galère) solitaire. C'est désormais un sport collectif, comme en témoigne la création de la Boost Energy League, un championnat interquartiers opposant des équipes de runners parisiens. Autre solution : rejoindre une équipe de l'appli SquadRunner, premier jeu de social running permettant de cumuler des points en équipe au fil des kilomètres. « C'est un système de championnat, mais les membres d'une même équipe habitent San Francisco, Berlin ou Tokyo », explique son co-créateur Brice Chapignac.

GETTY / ERIC FEFERBERG AFP / BRUNO LEVY/CHALLENGES REA / FRANCESCO ACTFRIS / SIGNATURES



## LÂCHEZ (RAPIDEMENT) DU LEST AVEC...

### Le soul cycling

Les abonnés des « sport centers » de Manhattan ne jurent plus que par le soul cycling, importé il y a quelques mois dans les salles branchées et unique discipline enseignée chez Dynamo, à Paris. Le concept : 45 minutes de cardio fractionné ponctué de pompes, d'abdos et de soulevés d'haltères (tout en pédalant) rythmées par les consignes et la playlist (toujours bonne) d'un coach. On ne connaît pas meilleur défouloir et brûle-graisse. [dynamo-cycling.com](http://dynamo-cycling.com)

### L'électrostimulation

Non, il ne s'agit pas de ces gadgets ridicules vendus depuis des années au téléachat. L'affaire est bien plus sérieuse. La preuve : des athlètes de NFL, des footballeurs anglais et des rugbymen du Top 14 optent pour cette méthode en remplacement de la muscu traditionnelle. Son nom : XBody, 20 minutes d'électrostimulation qui « équivalent à deux heures de sport en salle et qui bonifient l'activité musculaire de 30 % » selon Quentin Giret, kiné et coach sportif qui a importé en France ce concept découvert à Miami. Le principe :

- **On enfile une combinaison** (type shorty de body-board) avec 20 électrodes couvrant tous les grands groupes musculaires.
- **On plugge la combinaison** à une borne délivrant l'impulsion électrique en même temps que le mouvement à effectuer (squat, fente, tractions), assisté par un coach.

[xbody-france.com](http://xbody-france.com)



20 minutes dans la combi équivalent à deux heures de salle.

## NE COMPTÉZ PLUS VOS PAS

Les marchands d'applis sport et de bracelets connectés en ont fait leur arme de vente, bien aidés par l'Organisation mondiale de la santé qui a recommandé de faire 10 000 pas (environ 8 km) par jour. Selon le *New York Magazine*, ce diktat sanitaire n'aurait aucune valeur scientifique et relèverait de l'alibi marketing né... en 1964, au Japon, avec l'invention du podomètre.

LEEMAGE/DR

## VISEZ LE LONG TERME

Vous avez décidé de vous y remettre ? C'est bien. L'erreur, c'est de voir trop loin, trop haut. Soyez réaliste et procédez par étapes : visez un chrono sur 10 km avant de vous lancer dans une « opération marathon », testez plusieurs salles et plusieurs sports avant de souscrire un abonnement à 1000 €. Enfin, annoncez vos objectifs dans votre entourage et sur les réseaux. Vos vrais « friends » seront là pour encourager ou vous bouger en cas de démotivation.