

# B I B A

43 RUE DU COLONEL PIERRE AVIA  
75503 PARIS CEDEX 15 - 01 46 48 48 48

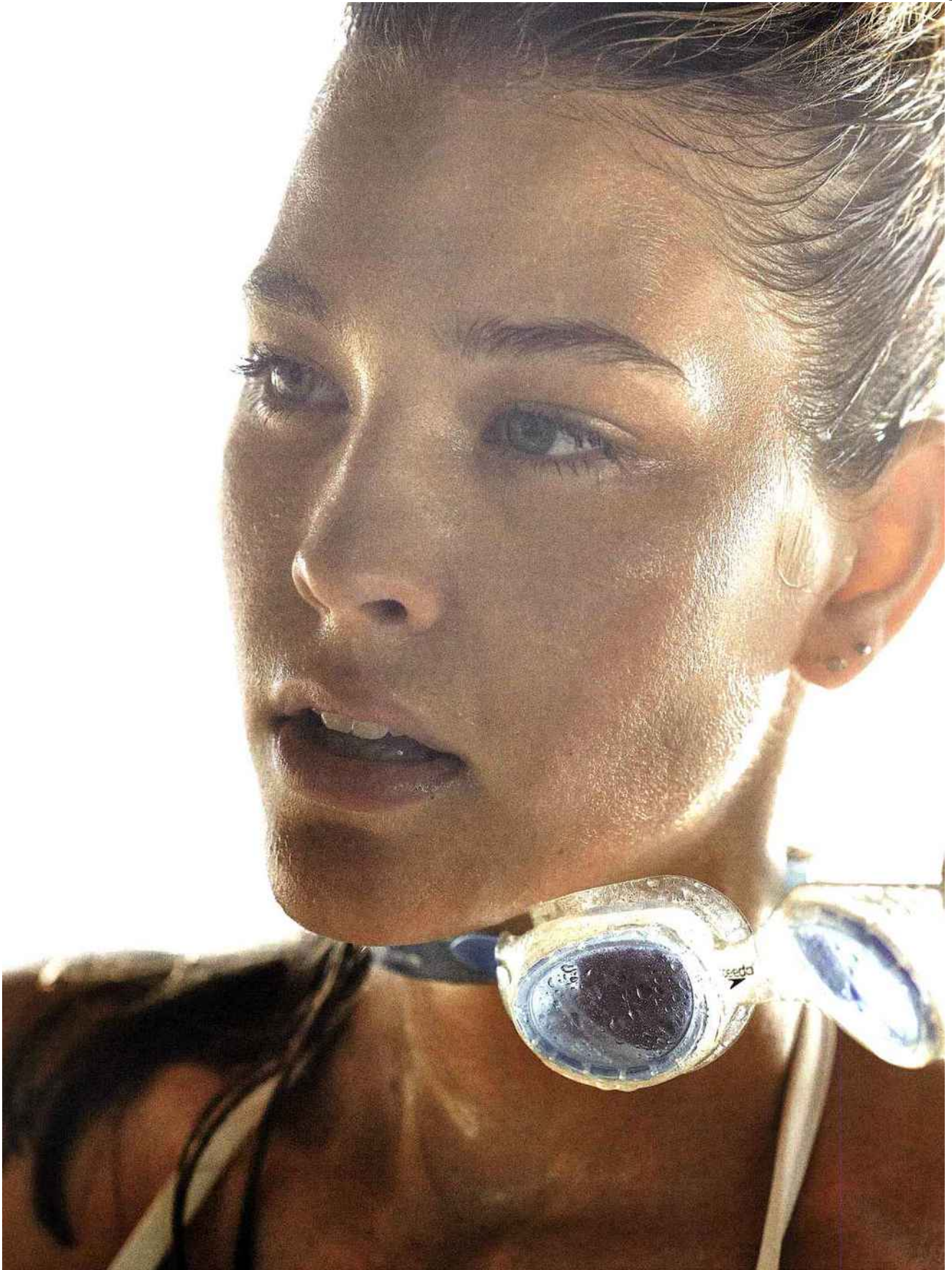


**SEPT 13**

Mensuel  
OJD : 340026

Surface approx. (cm²) : 2112  
N° de page : 142

Page 1/4





# 10 néo-sports qui buzzent

Chiche! Cette année, on trouve LA bonne activité pour garder intacts l'énergie et le calme des vacances. Histoire de ne pas se retrouver à bout de souffle, les nerfs en pelote, deux jours après la rentrée... Avec, en prime, un vrai bonus silhouette. Par Isabelle Delaleu. Réalisation visuelle Catherine Baudet. Photo Guillaume Reynaud

## Super complet, le CrossFit®

Ce concentré d'entraînement physique explosif, créé par Reebok, mixe gym, haltérophilie, fitness et cardio. L'objectif? Renforcer le cœur et le système musculaire, mais aussi la souplesse, l'agilité, l'équilibre et la coordination. Des séquences ludiques mais... du lourd. **Ça se passe comment?** Les séquences d'entraînement sont courtes mais intensives, et se fondent sur les mouvements naturels du corps (pousser, tirer, lancer, soulever). Et c'est parti pour le WOD (Workout Of the Day) : 45 mn «à bloc», poussée par le coach, avec un timer et des objectifs. On bosse à vitesse et intensité maximales. **Pour vous si...** vous avez envie de dépasser vos limites, de progresser, et que vous aimez l'émulation de groupe : ici, c'est ensemble, avec le soutien de son coach, qu'on transpire. **Le bonus.** Un corps gainé et littéralement sculpté. **Où?** Déjà une dizaine de boxes en France (Paris, Toulouse, Montpellier, Cannes, Lyon, Marseille, Bordeaux, Le Havre). Infos [www.reebok.com](http://www.reebok.com) ou [www.crossfitfrance.com](http://www.crossfitfrance.com).

## Une coordination facile avec le Fit Ping Tonic

Créé par les pros du tennis de table pour attirer un public plus féminin (à peine 17 % des licenciés), ce mix de ping-pong et fitness se veut convivial et ludique. L'idée? Se dépenser et tonifier ses muscles, développer sa souplesse, sa coordination et sa concentration... **Ça se passe comment?** La séance (1 h-1h30), démarre par des échauffements chorégraphiés avec raquette et de vrais exercices musculaires (abdos, fessiers, bras...) avec élastiques, ballons ou bâtons. Ensuite, on passe «à table» avec des échanges variés, des jeux et des mini-matches. Mine de rien, on cavale, on transpire, le tout en musique! **Pour vous si...** vous avez envie d'une ambiance fun (de filles), et que les salles de fitness classiques ne vous tentent pas. **Le bonus.** Et qui va mettre une raclée à tout le monde au ping-pong? **Où?** Paris et province (rens. et clubs sur [www.fft.com](http://www.fft.com), rubrique «les féminines»).

## Façon «wave-party» avec l'AquaZumba®

Véritable déferlante du fitness version latino, la Zumba® se pratique maintenant en piscine. Si, dans l'eau, le rythme des chorés se réduit, l'efficacité, elle, grimpe en flèche! **Ça se passe comment?** «Les muscles, qui doivent en permanence lutter contre la résistance de l'eau, travaillent plus intensément. Du coup, c'est encore plus efficace, en boostant notamment la tonicité corporelle», explique Simona Materazzi, professeur de danses latines, de Zumba® et d'AquaZumba® à l'Aquaboulevard de Paris. En prime, les forts remous de l'eau exercent un massage qui améliore la circulation et lutte contre notre ennemie jurée, la cellulite. **Pour vous si...** vous voulez un cours tonique, que vous adorez Beyoncé et Shakira, et avez envie de vous faire des copines. **Le bonus.** Un effet «défouloir» et moins de gêne et d'inhibitions si on débute et/ou qu'on n'est pas une pro du déhanché de bassin sensuel. **Où?** À Paris et en province ([www.zumba.com](http://www.zumba.com), rubrique «chercher un cours»).



## Direct avec la **soft boxe**

Intense travail cardiovasculaire, uppercuts et crochets, kicks, déplacements comme sur un ring : ça ressemble à la boxe pieds-poings... Mais, là, elle est associée au fitness, et on frappe soit dans le vide (Adi Boxing, cours créé par Adidas), soit sur un sac de frappe ou des pattes d'ours (Sweat Boxing ou Fit Punch). But du jeu : brûler, muscler, affiner... Un cours intensif, efficace et libérateur, qui booste la souplesse, la force (notamment des bras) et l'agilité.

**Ça se passe comment ?** À bloc ! Entre la corde à sauter, les pompes et les sautilllements, et surtout les coups portés avec bras et jambes, on transpire à grosses gouttes, souvent sur de la house à fond ! Idéal pour brûler des calories et se dessiner des cuisses et des bras ultra fermes. **Pour vous si...** vous rêvez d'un sport tonique et d'une ambiance « virile ». **Le bonus.** On évacue stress, tensions et mauvaise humeur. **Où ?** Adi Boxing au Pure Club Med Gym de Paris Bastille ([www.clubmedgym.com](http://www.clubmedgym.com)), Fit Punch dans les clubs Healthcity (Paris, Nantes, Bordeaux, [www.healthcity.fr](http://www.healthcity.fr)), [Sweat] Boxing à Paris 16<sup>e</sup> ([sweatboxing.fr](http://sweatboxing.fr)). À défaut, le Body Combat (Club Med Gym) est assez proche.

## Un bond vers le 7<sup>e</sup> ciel avec le **Fly Yoga**®

Du yoga oui, mais suspendue gracieusement dans les airs ! Le « Fly » se pratique en effet dans un hamac fixé au plafond. On travaille en suspension, affranchie des lois de la gravité : du coup, si le corps est autant sollicité que sur terre (cap sur l'équilibre, la souplesse et le renforcement musculaire), on ménage ses articulations, on fait des acrobaties... et on s'envole dans sa tête. **Ça se passe comment ?** On commence par une courte méditation afin de se centrer, avant d'exécuter la « voltige » avec le hamac en réalisant des postures habituellement réalisées au sol. Fun et physique avec une délicieuse sensation d'apesanteur... **Pour vous si...** vous avez besoin de ménager vos articulations, si vous n'accrochez pas avec le yoga classique ou souhaitez une discipline plus originale. **Le bonus.** Un corps nettement plus délié, qui se muscle en profondeur, sans risque de blessures, un vrai amincissement, et une meilleure posture. **Où ?** À Paris, au centre Fly Yoga (celui de la créatrice, Florie Ravinet, [www.fly-yoga.fr](http://www.fly-yoga.fr)), et dans les Club Med Gym et Waou ([www.clubmedgym.com](http://www.clubmedgym.com)), à Bordeaux au Studio 71, à Béziers au centre de yoga Bellier ([www.yoga-bellier.fr](http://www.yoga-bellier.fr)).

## L'**Afrovibe** sur des rythmes endiablés

Envie de « tout lâcher » en vous musclant ? Trémoussez-vous sur des rythmes afro-brésiliens frénétiques, comme les chorégraphies, qui font travailler bras, cuisses, ventre et hanches. C'est plus pêchu que le fitness, et c'est super efficace sur la silhouette. **Ça se passe comment ?** Échauffement, puis exercices chorégraphiés (ambiance samba, reggaeton, percus ou afro house), simples, mais alternant mouvements saccadés et plus fluides, qui déclenchent des sensations de brûlure dans les muscles ! On termine par des abdos fessiers au sol et des étirements. La sublime Maryam, coach sportif et créatrice du cours avec Doris Martel (danseuse), ne vous lâche pas une seconde ! **Pour vous si...** vous aimez les musiques d'ailleurs et voulez ressortir avec le sourire et le corps épuisé, mais tonique ! **Le bonus.** Une vraie action minceur, des muscles déliés, et un gros travail des fesses, ventre, gras du bras. **Où ?** À Paris, au Ken Club ([www.kenclub.com](http://www.kenclub.com)) et au Klay ([www.klay.fr](http://www.klay.fr)). Infos [www.maryam-coachsportif.com](http://www.maryam-coachsportif.com), et, en province, [www.afrovibe-danceworkout.com](http://www.afrovibe-danceworkout.com).

## Souplesse et calme avec le **Yin Yoga**

Alors que les pratiques classiques de yoga travaillent sur le tissu yang (les muscles = on bouge de façon active), le yin bosse sur les tissus... yin (les tendons et les ligaments). Leur particularité ? Ils sont lents, d'où l'idée de les activer en douceur pour leur apporter de la flexibilité. Le yin libère ainsi l'énergie bloquée dans les méridiens (médecine chinoise) qui sont physiquement liés aux tissus profonds. Résultat ? Un repos et un état de méditation intenses... si on arrive à lâcher. **Ça se passe comment ?** Le cours dure généralement 1h30. Chaque posture est réalisée en statique et tenue de 3 à 5 minutes. Le corps est soutenu par des supports adaptés à chacun (coussins, blocs) afin de travailler dans la détente. Ici, pas question d'alignement, on se « contente » de lâcher prise. « Chacun respecte sa nature physique et va où son corps l'emmène. On met en place un repos tel, qu'on a accès à sa nature profonde et à sa créativité. C'est d'autant plus intéressant si on est une acharnée de la « productivité » et qu'on s'ennuie dès qu'on arrête de bouger, penser, parler », explique Cécile Roubaud, professeur de yin et d'ashtanga. **Pour vous si...** vous êtes hyperactive ou super calme, que vous avez envie de gagner en souplesse, et que vous voulez vous détendre profondément. **Le bonus.** Le yin donne la capacité de lâcher le mental. On apprend à être dans l'« inaction » et à le savourer. **Où ?** L'actu du yin en France est sur [www.facebook.com/YinYogaFrance](http://www.facebook.com/YinYogaFrance) et aussi chez Qee à Paris ([www.qee.fr](http://www.qee.fr)) et sur le site de Cécile Roubaud ([www.ashtanga-yoga-annecy.com](http://www.ashtanga-yoga-annecy.com)).



## Avec la Qi-danse, on se laisse gagner par l'énergie du groupe, tout en harmonie et dans l'échange...

### Expression libre avec la Danse des 5 rythmes

Remettre en mouvement les 5 qualités fondamentales de notre énergie, par autant de rythmes de danse, c'est l'objectif de cette discipline à la frontière de la danse-thérapie, créée à la fin des années 60 par une artiste danseuse américaine. Chaque rythme (fluide, staccato, chaos, lyrique et quiétude) ouvre une porte en nous, d'où émergent, comme une vague profonde, des sensations et des émotions qui vont s'exprimer librement par une danse personnelle. Cette force vitale de liberté et d'inspiration mène à une transformation intérieure. **Ça se passe comment?** Sans chichis ni peur du ridicule : ici, chacun danse pour lui, comme il le sent, et exprime ses émotions avec un seul objectif, faire corps avec le « beat ». Classique, afro, rock, gospel, électro : le corps mais aussi le cœur parlent librement, chacun se lâche sans complexes et se découvre dans l'échange. Sans jugement ni recherche du « bon geste ». Une plongée de 2 heures vers soi-même aussi créatrice que libératrice. **Pour vous si...** vous voulez retrouver cet instinct de la danse comme véritable expression, ou si avez du mal à montrer ou maîtriser vos émotions. **Le bonus.** Plus de souplesse, d'agilité, un vrai « nettoyage » physique, et une grande paix intérieure. **Où?** Partout en France, en cours ou stage. Pour trouver des professeurs certifiés : [www.5rythmes.fr](http://www.5rythmes.fr), rubrique « contactez-moi », ou [www.lesviesdansent.fr](http://www.lesviesdansent.fr).

### La Qi-danse pour rééquilibrer son énergie

Issue du Qi-gong (cette gymnastique de santé chinoise en mouvements qui travaille sur l'énergie), le Qi-danse est, en quelque sorte, sa chorégraphie. On enchaîne donc, en groupe, des mouvements dansés, souvent structurés, pour un travail à la fois physique (mais doux), émotionnel, énergétique et relationnel. Objectifs : une énergie renouvelée, et une meilleure unité souffle-corps-esprit. **Ça se passe comment?** Successivement, on danse seul (sur des mouvements qui vont du très lent au très rapide, facilitant le lâcher-prise), mais aussi à deux, ainsi qu'en expression libre ou en impro sur des thèmes imposés. Et on se laisse gagner par l'énergie communicative du groupe, tout en harmonie et dans l'échange. **Pour vous si...** vous avez besoin de vous « ancrer », si vous souhaitez une discipline soft mais efficace et harmonieuse, sans contrainte physique trop forte. Et si vous êtes sensible à l'énergie (y compris celle des autres). **Le bonus.** Une bonne façon de découvrir le Qi-gong (qu'on peut pratiquer ensuite facilement chez soi au quotidien). **Où?** À Paris, au centre de Qi-gong « Les Temps du corps » : stages de 2 jours (les 5 et 6 octobre puis les 15 et 16 mars 2014) ou 3 jours avec méditation (7 au 7 juin 2014), infos au 01 48 01 68 28.

### Une taille de ballerine avec le Body Ballet

Si la silhouette de ballerine vous emballa, ce mix de danse classique et de gymnastique rythmique, issu de l'entraînement des danseuses, créé et enseigné par Tatiana Gerassimato (ex du Bolchoï) est fait pour vous. Pas de tutu ni d'entrechats, mais un travail en profondeur, qui conjugue rigueur, grâce et légèreté. On y gagne une jolie posture et un corps gainé. **Ça se passe comment?** Pendant 1h30, on enchaîne les mouvements rythmiques avec un bâton, puis à la barre et au sol, en musique (piano). Évidemment, la posture doit être impeccable, le corps contrôlé... en plus de devoir rester aérienne. Du coup, la concentration est maximale, le travail aussi (les muscles brûlent et tirent rapidement !). **Pour vous si...** vous vous sentez raide et rouillée, vous vous tenez mal. **Le bonus.** Un côté délicieusement suranné qui nous ramène à des rêves de petite fille et une efficacité redoutable sur la musculature, y compris profonde, et la souplesse. **Où?** Pour l'instant, seulement à L'Usine (même sans abonnement, [www.usine.opera.com](http://www.usine.opera.com)). Dans le même esprit, le Floor ballet au Rituel Studio ([www.rituelstudio.com](http://www.rituelstudio.com)).