



**GRAIN
DE BEAUTÉ**

FORME

VITE
III

Se façonner des fesses sans prendre de centimètres en plus, remodeler son ventre, affiner sa taille... Cinq nouveaux sports pour garder la forme, avant d'essayer l'aquaponey, qui sait, à la rentrée !

PAR MARION RENARD
PHOTOS EMMA PICQ
RÉALISATION GEORGIA PENDBURY

LE BODY BALLET

Envie de sculpter son corps et d'obtenir un port de tête digne d'une ballerine ? Nouvelle discipline fitness et sportive, le body ballet se compose d'exercices inspirés de l'entraînement de danse classique, qui renforcent les muscles et assouplissent le dos et les articulations. Le cours commence par un travail à l'élastique et au bâton, qui permet de s'étirer sans forcer, avant un passage à la barre puis au sol, où cuisses, abdos et fessiers sont sollicités par de petits mouvements. Ici, on apprivoise son corps, on corrige sa posture quand on a pris pour habitude de se relâcher un peu trop et qu'on a souvent mal au dos, on apprend à rentrer le ventre, à allonger son cou et on a les jambes tendues en permanence. Se retrouver dans l'une des cinq positions nous rappellent les cours de danse classique de notre enfance. **La caution :** la prof, Tatiana Gerassimato, est une ancienne danseuse classique de l'École nationale de danse du Théâtre Bolchoï de Biélorussie. Le crâne nu et tatoué, la silhouette élancée, mince, dotée d'une incroyable grâce ainsi que d'une gentillesse et d'une patience exemplaires, Tatiana indique où placer le moindre petit doigt, car la position de tous les membres du corps est importante, comme le léger travail de coordination, absolument sans stress !

BODY BALLET A L'USINE OPERA 8, RUE DE LA MICHODIÈRE PARIS 2^e TEL 01 42 66 30 30
LE SAMEDI DE 16 H 30 A 18 H 30 WWW.USINEOPERA.COM

LE SILHOUETTE PLUS

Avis aux pressées et aux associées anti-clubs de gym, ce sport est pour elles ! Le Silhouette Plus, ou Vacu'fit (nom de l'appareil de remise en forme), est un caisson fermé hermétiquement et doté d'un tapis de marche à l'intérieur qui, sous l'impulsion d'infrarouges, donne un effet d'aspiration ou de sauna, selon le programme choisi, "vacuum" ou "thermal". Avec la promesse de brûler les graisses, réduire la cellulite et la peau d'orange, améliorer la circulation sanguine et lymphatique, affiner la taille, et tout ça rapidement car l'on est supposée brûler 660 calories en 30 minutes, soit l'équivalent de deux heures de travail en salle de sport traditionnelle ! Après avoir enfilé un genre de jupette en néoprène stretch sur sa tenue (short ou leggings et tee-shirt qui couvre le ventre, idéalement) et opté pour son niveau (il y en a six, avec plus ou moins d'accélération), on commence à marcher et, très vite, on se sent aspirée au niveau de la taille par la machine. Du coup, on résiste ; plus on est sur l'arrière et plus la machine nous entraîne vers l'avant, les fessiers, abdos et cuisses étant sollicités. Excellent aussi en exercice cardio. Le rythme idéal, si on y arrive : trois fois par semaine. **La caution :** Éric Schwartz, le boss du centre, sportif et marathonien.

SILHOUETTE PLUS/ VACU'FIT 17, RUE MÉDIC, PARIS 17^e, TEL 01 46 22 51 89
ET NOUVELLE ADRESSE 13, RUE BENJAMIN FRANKLIN, PARIS 16^e WWW.FITANDSLIM.FR

LE S.I.D

Nouvelle salle de sport créée par Abdoulaye Fadiga, le 50 Foch fait suite au Champion Spirit (avenue de Malakoff) ouvert il y a un peu plus de deux ans, dont le concept est que tous les profs/coachs (il y en a 11) sont des (ex-)sportifs de haut niveau... On choisit le S.I.D, ou Système Intelligent de Défense : de la self-défense, oui, sauf que l'on réfléchit en prenant en compte son positionnement, celui de l'adversaire, et son environnement. Le coach, Jean-Yves Davison (qui doit faire quatre fois ma corpulence) explique son parcours de sportif (kick boxing, boxe thaïe) et... de rue. Entre indications (de défense, de frappe...), pratique et philosophie, il montre des prises qui paraissent simples et permettent d'esquiver l'éventuel agresseur. Ainsi on apprend à se dégager de quelqu'un qui attrape à la gorge,

à déjouer une attaque en appuyant simplement sur le pied avant de l'autre, à faire tomber l'adversaire quand on est à terre, à décocher un croche-pied si on essaie de nous voler notre portable en arrivant dans notre dos, et on finit par apprendre qu'au final, il faut toujours viser les yeux puis l'entrejambe – mais ça, on le savait ! On en ressort avec plus de confiance en soi. De toute façon, Jean-Yves a déjà analysé la personne qu'il a en face de lui dès que vous entrez dans la pièce... **La caution :** Abdoulaye Fadiga, champion du monde de boxe thaïe en 2007, à Jean-Yves Davison, champion de kick boxing et boxe thaïe, en passant par David Kafka, champion d'athlétisme : du sportif, du lourd !

S.I.D. au 50 FOCH BY ABDOULAYE FADIGA, 50, AVENUE FOCH PARIS 16^e TEL 01 45 02 10 55
WWW.50FOCH.COM

LE SWEAT BOXING

À peine quelques mois d'existence pour cette salle chic de la Porte Maillot, créée sous l'égide de l'ex-champion de boxe Brahim Asloum avec celui qui l'avait aidé lorsqu'il fut blessé au bras il y a quelques années, Stéphane Demouy, coach de stars. Ensemble, ils ont inventé le Sweat Boxing, mélange de mouvements de boxe et de fitness. Le cours, en musique, commence par un échauffement général, avant le cardio-training avec un mélange de renforcement musculaire, boxe, corde à sauter, shadow boxing face au miroir (avec et sans les gants), abdos et stretching, chaque session par round de cinq minutes (avec le bruit de la cloche !) et une minute de pause. On transpire au bout de 5 minutes, on se défoule vraiment (surtout quand on tape dans le sac) et on se muscle tout en perdant du poids. "L'entraînement du boxeur travaille l'ensemble du corps donc toutes les chaînes musculaires", explique Stéphane Demouy. **La caution :** Brahim Asloum, Stéphane Demouy et moult champions du monde catégorie poids lourd ! En projet, l'ouverture du C-White, un club ultra-privé rue du Faubourg-Saint-Honoré. À suivre.

SWEAT BOXING 142 AV DE MALAKOFF PARIS 16^e TEL 01 45 00 87 80 WWW.SWEATBOXING.FR

LE YOGA TRX

Ou la fusion entre le yoga kurunta – kurunta signifiant "pantin" ou "marionnette" en sanscrit – et le TRX (Total Resistance Exercise), inventé par les forces spéciales américaines. On exécute des postures de yoga à l'aide de sangles fixées au plafond, sous l'égide du prof, Samuel Ganes : "Il s'agit de comprendre les points d'équilibre qu'on peut avoir avec une sangle", explique-t-il. Le cours commence par des salutations au soleil pour chauffer le corps, avant de placer les pieds dans les fameuses sangles pour tenter de réaliser le même exercice. Suivent ensuite des séries de gainage, avec beaucoup de twists, d'ouvertures de hanches et d'épaules, puis au sol, des flexions arrière "back bent" (ah, la fameuse position finale du scorpion !) qui travaillent sur le système lymphatique et nerveux. En final, la traditionnelle "kurunta", la suspension inversée, tête en bas, jambes tendues le long des sangles (regardez le miroir : le corps ne fait qu'une ligne !) qui permet d'amener le sang dans le cerveau et étire la colonne vertébrale et le dos. Fin de la session avec relaxation et massage. Résultat – hormis les courbatures sur plusieurs jours : gainage et renforcement musculaire, assouplissement de la colonne vertébrale et moins de maux de dos... Un réveil de tous les muscles du corps et une bonne remise en forme. **La caution :** Samuel Ganes, prof de yoga (hatha, bikram et ashtanga) – formé aussi à l'aqua yoga, au levitation yoga, à l'acroyoga, au partner yoga – et diplômé en massages thaïs.

YOGA TRX AU KIAY 4 BIS RUE SAINT SAUVEUR, PARIS 2^e LE MARDI A 10 H 15 WWW.KIAY.FR