



**FORME**

## *SE MUSCLER EN S'AMUSANT*

Fit ping, gym-clubbing, skate ou rétro vélo, voici des activités ultra-fun et TONIFIANTES. C'est tout ce qu'on veut !

**Photos Ben Watts Réalisation Chloé Dugast**



## 1

## LA GYM-CLUBBING : FAIRE LA FÊTE ENTRE COPAINS

Outre-Atlantique, on ne compte plus les after-work dansés et les fitness-parties. Au menu, la fête et les copains, les mojitos-cacahouètes en moins ! C'est fun et motivant de se dépenser pour le plaisir sur la play-list du jour plutôt qu'en se focalisant sur ses triceps ou ses abdos. Surtout qu'on voit des résultats puisqu'on améliore son souffle sur des mini-chorégraphies cardio et qu'on se tonifie du haut comme du bas. Et c'est d'ailleurs ce qui plaît dans la gym suédoise, qui propose de se galber dans la bonne humeur depuis... vingt ans ! Un anniversaire à fêter.\* Et, pour garder le rythme, on peut aussi suivre le calendrier des soirées Zumba (zumba.com), ou s'inscrire dans un Health-City (healthcity.fr) pour participer aux after-work mensuels.

\* Le 30 mai à partir de 19 heures à la Grande Halle de la Villette, Paris-19\* (gymnsuedoise.com).

## LE STREET STRIDER : UN VÉLO À TROIS ROUES

Ce drôle de vélo Elliptique à trois roues fait fureur en Californie ! Dessus, on brûle 50 % de calories de plus qu'en pédalant sur un vélo classique, et 13 % de plus que sur sa version statique en salle. Et c'est vrai qu'il faut vraiment pousser sur les jambes et tirer sur les bras pour avancer à un bon rythme. Idéal pour s'aérer en se dépensant vraiment et en faisant travailler aussi bien les abdos, les dorsaux et les muscles des bras que les muscles des jambes.

A tester sur le littoral, dates sur [streetstriderfrance.fr](http://streetstriderfrance.fr)

## 3 LES 24 HEURES DU MANS À ROLLERS : L'ENDURANCE EN ÉQUIPE

Si vous avez déjà randonné trois ou quatre fois en ville (le vendredi soir à Paris\*, par exemple), il vous reste un mois pour vous entraîner avec votre bande avant cette manifestation, les 25 et 26 mai (inscriptions sur [24rollers.com](http://24rollers.com)). Comptez une ou deux fois par semaine, l'occasion de réveiller comme il faut abdos, fessiers, jambiers... et de brûler jusqu'à 500 calories par heure. Une fois sur place, vous vous relaierez un par un (équipe de 3 à 10) sur les 4,185 km du circuit Bugatti. En moyenne, les équipes font 110 à 120 tours en 24 heures, soit environ 45 kilomètres par coéquipier. Ambiance et courbatures garanties !

\* Randonnées organisées par Pari-Roller ([pari-roller.com](http://pari-roller.com)).

## LE VÉLO OLD SCHOOL : RÉTRO PÉDALAGE

Style « Downton Abbey » ou 50's ? Une fois chinée la tenue qui va avec, on sort sa bicyclette d'époque et on s'élance sur l'Anjou Vélo Vintage\*, une rando-course délicieusement surannée qui séduira celles qui aiment pédaler sans trop accélérer. Le bon rythme, puisqu'il faut tenir 35, 46 ou 87 kilomètres. Une cadence en endurance parfaite pour admirer le paysage tout en brûlant du gras.

\* A Saumur le 23 juin prochain. Plus d'infos sur [www.anjou-velo-vintage.com](http://www.anjou-velo-vintage.com)

## 5 LE TRAIL : COURIR EN FORÊT

Courir dans les bois, c'est la tendance forte du running. Difficile de résister à une virée détox « bain de verdure », parmi les oiseaux qui pépient et dans les odeurs de mousse. D'autant que chacun peut pratiquer à son niveau, alterner foulées tranquilles et accélérations, en fonction du terrain. Comme il est varié, vous êtes sûre de brûler un max de calories et de bien vous gagner. « On travaille plus de chaînes musculaires qu'en courant dans un parc, mais c'est surtout un état d'esprit, un dépassement de soi et une communion avec la nature », précise Olivier Mignon, chez Asics\*.

\* Pour vous mettre dans le bain, faites un petit tour sur ce site : [asics.fr/trail/conseils-de-courses/-conseils-pour-commencer-le-trail](http://asics.fr/trail/conseils-de-courses/-conseils-pour-commencer-le-trail)

## LA BOXE : MAÎTRISER LE COUP DE POING

Parce que ça défoule et que ça affine, tout ce qu'on aime. A vous de choisir où et comment :

- En coaching privé ou en cours collectif (muay-thai, boxe anglaise...) dans la nouvelle salle Champion Spirit, fondée par Abdoulaye Fadiga, neuf fois champion de France de boxe thaïe. 50 Foch, Paris-16\*, à partir du 19 mai ([www.50foch.com](http://www.50foch.com)).
- A plusieurs et en musique : le [Sweat] Boxing, sans contacts ni gants, à tester dans le nouveau club de Stéphane Demouy et Brahim Asloum, ancien champion du monde de boxe. Sweat Boxing, Paris-16\* ([sweatboxing.fr](http://sweatboxing.fr)).
- Version fitness, l'Adidas Boxing a été concocté par la coach US Ashley Conrad, à suivre au Pure Club Med Gym ([clubmedgym.com](http://clubmedgym.com)).

## LE CROSSFIT : POUR DÉPASSER SES LIMITES

Cameron Diaz et Laure Manaudou sont fans ! Tractions, pompes, lancers et sauts en tout genre, le CrossFit condense sur un parcours de 30 minutes des exercices de forte intensité qui sollicitent l'ensemble du corps. Et, chaque jour, l'enchaînement change. Parfait pour celles qui ont un mental de sportive et le goût des challenges musclés où l'on mouille bien le maillot. A découvrir gratuitement lors de la tournée Reebok en mai et en juin (inscriptions sur [livewithfiretour.fr](http://livewithfiretour.fr)) et à pratiquer dans une box Reebok\*, espace urbain couvert réservé à la discipline.

\* 51, rue Etienne-Marcel, Paris-2\*, infos sur [reebokercrossfitlouvre.com](http://reebokercrossfitlouvre.com) 150 € les 10 séances.

## LE BOWLING : OBJECTIF SILHOUETTE 50'S

Mais bien sûr qu'on améliore sa forme en faisant des strikes ! Flexions, étirements... ce jeu fait travailler les bras, les jambes, la souplesse et l'équilibre. Les boules pèsent entre 3 et 7 kilos et on fait 13 à 21 lancers par partie, ce n'est pas rien. Mais le bowling, c'est d'abord fun, et comme vous y allez à plusieurs, vous jouez plus longtemps.