

# Etre sport

Le sport, aujourd'hui, a largement dépassé la question de la musculature et de la performance. On court ou on danse pour être bien. Tour d'horizon de ses vertus et nouvelles pratiques.

Par Corine Goldberger  
et Ariane Goldet.

Nous n'avons jamais autant couru, pédalé, sauté, et pas seulement pour perdre des kilos ou garder la ligne. 19 % des femmes font du sport plusieurs fois par semaine.

Le running au féminin, en particulier, a explosé avec plus de 3,4 millions de pratiquantes\*. «*Dans une société stressante qui les met sous pression, les femmes (et les hommes) ont besoin de rééquilibrer corps et émotions*», analyse Pascale Brousse, fondatrice du bureau de tendances Trend Sourcing. «*Désormais, on fait du sport pour rester en bonne santé, avoir une hygiène de vie correcte, être bien dans sa tête.*» D'où la démocratisation du yoga, du taï-chi, du qi gong et autres techniques de méditation en pleine conscience. «*Même les hôpitaux, les entreprises et leurs comités ont compris les bienfaits du sport et ont recours à ces techniques pour aider leurs équipes à lâcher prise*», confirme Elodie Garamond, fondatrice des espaces Le Tigre-Yoga Club.

«*Nous avons pris conscience que le corps est notre capital*», poursuit Pascale Brousse. C'est ce que montre le sociologue David Le Breton : la femme et l'homme modernes le considèrent comme une marchandise, un objet à façonner, à perfectionner. En résumé, «*puisque tout m'échappe, au moins, je contrôle mon corps*».

Il s'agit aussi de se préparer à vieillir en forme, puisque grâce aux progrès de la médecine, nous n'avons jamais vécu aussi longtemps. «*Aujourd'hui, si vous claironnez que vous ne faites pas de sport, face à des runneuses gorgées de jus détox, vous êtes perçue comme une inconsciente doublée d'une irresponsable qui coûtera cher un jour à la Sécurité sociale*», sourit Pascale Brousse.

Bouger, nous sommes toutes d'accord. Mais pas pour s'ennuyer seule sur un tapis roulant ou un rameur. D'où le succès des applis et autres objets connectés. «*Et nous n'en sommes qu'à la première génération* →





*de ces montres ou bracelets, qui mesurent le nombre de pas, de calories brûlées», prévient Pascale Brousse.*

Les professionnels du fitness ont bien compris notre besoin de plaisir et proposent de nouvelles disciplines «deux ou trois en une», comme le Pilates fusion (yoga+Pilates+barre au sol). Ou l'Immersive cycling, qui nous fait pédaler face à un écran géant et parcourir des paysages futuristes dans une ambiance survoltée. Il y a aussi celles qui visionnent à la maison les vidéos des stars du fitness comme Kayla Itsines, 24 ans (4,8 millions d'abonnés sur Instagram), Madeleine Shaw ou Cassey Ho. Et à défaut d'un coach qui permet parfois d'éviter les mauvaises postures, on s'entraide, on échange des conseils avec ses nouvelles copines virtuelles qui suivent le même programme. — C.G.

(\*) Etude réalisée par Esprit Running/Kantar Media/Uniteam Active.

## Se défouler

Quand on est au bord de l'implosion, rien de tel qu'un passage en salle de sport pour évacuer le stress et protéger ainsi son entourage. On cogne fort, on pédale de toutes ses forces et on danse pour vider son sac.

**La boxe** Lady Boxe, Boxe Danse, House Boxing, NeoFitBoxe... Sur un ring ou pas, avec ou sans gants, on enchaîne une chorégraphie d'exercices des bras et des jambes. Dépense calorique importante, travail cardio soutenu pour une silhouette vite remodelée et une allure nettement

plus souple. On tape de toutes ses forces. On évacue son stress en contrôlant son geste. On donne des coups pour mieux encaisser.

[www.klay.fr](http://www.klay.fr), [www.houseboxing.com](http://www.houseboxing.com), [www.kenclub.com](http://www.kenclub.com), [www.montanafitnessclub.com](http://www.montanafitnessclub.com).

**Le cycling en salle** Ambiance électrique d'un dance floor dans la pénombre sur une musique rapide. En groupe avec un coach, souvent devant un

écran vidéo où défilent des paysages, on roule tous ensemble debout ou assis, à des rythmes différents avec des exercices de musculation pour les bras. Renforcement musculaire de l'ensemble du corps tout en faisant grimper son rythme cardio avec beaucoup de sueur, mais le sourire aux lèvres. [www.dynamo-cycling.com](http://www.dynamo-cycling.com), [www.aqualoft-paris16.fr](http://www.aqualoft-paris16.fr), [www.letsride.fr](http://www.letsride.fr), [www.clublesmills.com](http://www.clublesmills.com).

**La danse** Rien de tel pour s'éclater et s'amuser en groupe sur un type de musique qu'on aime. Sur un rythme latino, la Zumba, qui signifie «le déplacement rapide et amusant», est facile et offre une perte maximale de calories. Elle serait prochainement bousculée par de nouvelles musiques afro-caribéennes et polynésiennes sous les noms de Afrovibe et Tamure danse.

[www.afrovibe-danceworkout.com](http://www.afrovibe-danceworkout.com), [www.djembel.com](http://www.djembel.com), [tahitienfrance.free.fr](http://tahitienfrance.free.fr).

Corps musclé et déhanchements chaloupés assurés avec le stage intensif Danser comme Beyoncé du dimanche, un succès étonnant.

[www.elephantpaname.com](http://www.elephantpaname.com).

→



## A la carte

Entrées unitaires, abonnements de courte durée, pass... De nombreux sites proposent de faire du sport où on veut quand on veut. On télécharge aussi leur appli, très pratique en cas d'envie d'un cours à la dernière minute.

[www.tryndo.com](http://www.tryndo.com), [www.gymlib.com](http://www.gymlib.com), [www.zippypass.com](http://www.zippypass.com), [www.moving.fr](http://www.moving.fr).

Très athlétique, la Pole Dance autour d'une barre fixe associe souplesse et musculation avec glamour. [pinkschool.fr](http://pinkschool.fr), [www.poledance-paris.com](http://www.poledance-paris.com).

L'Elgo Dance, est la nouvelle chorégraphie étudiée pour renforcer le gainage de la silhouette grâce au port de stiletto. A noter qu'au dernier salon Body Fitness, on annonçait l'arrivée du Power Hoop, une technique revisitée du célèbre Hula Hoop. Une autre façon de danser. [www.elgo-dance.com](http://www.elgo-dance.com).

## Se recentrer

Pour ne pas se laisser submerger par le stress, on fait une pause pour se focaliser sur son corps. On isole chaque partie, on mobilise chaque articulation, on contracte les muscles à la fibre près pour se recentrer et se re-sentir.

**Le yoga** Des enfants aux femmes enceintes, le yoga s'adresse à tous. Exercices de respiration, d'assouplissement, de méditation et de relaxation s'enchaînent selon les différentes méthodes. On gagne en souplesse, revitalisation, tonification posturale profonde, énergie, et surtout on apprend à chasser les idées négatives qui polluent l'esprit. C'est pour certains une véritable découverte spirituelle, une ouverture sur le monde et les autres.

[www.fede-france-yoga.fr](http://www.fede-france-yoga.fr), [www.federationfrancaise-hathayoga.com](http://www.federationfrancaise-hathayoga.com), [www.lemondedyoga.org](http://www.lemondedyoga.org).

**Le Pilates** Du nom de son fondateur, cette méthode repose sur l'équilibre des forces appliquées au corps et surtout aux muscles abdominaux profonds qui stabilisent le tronc. Une fois ce centre placé et tonifié, la colonne vertébrale et le dos sont renforcés. De plus, en rentrant le ventre plutôt qu'en le relâchant, on stimule la sangle abdominale et le plancher pelvien. Les mouvements lents et hyper-précis développent concentration, contrôle, précision, respiration, maîtrise du geste. On obtient un parfait placement du corps et un dos en béton. [www.fpmp.fr](http://www.fpmp.fr), [www.tigre-yoga.com](http://www.tigre-yoga.com).

**La barre au sol** La danse classique revient en force, surtout cette technique d'entraînement qui est une adaptation des mouvements à la barre en position assise ou allongée, sur le dos et sur le ventre. Avantages: nul besoin d'avoir fait préalablement de la danse classique et les articulations ne souffrent pas de la pesanteur. Le travail articulaire et musculaire permet de s'assouplir, de s'allonger et de se muscler harmonieusement telle une ballerine. [www.elephantpaname.com](http://www.elephantpaname.com). — A.G.