





SPO

RT:

je m'y remets!

Confinement, reconfinement... Franchement, tout s'est combiné pour nous décourager. Les beaux jours se précisent, il est temps de (res)sortir les muscles. Step by step.

PAR CÉLINE MOLLET. PHOTOS MARC PHILBERT.
RÉALISATION VISUELLE DOMINIQUE ÈVEQUE.

Cycliste Lulu Lemon, shorts Sweet Pants, bracelets La Brune et la Blonde et Ginette NY, bague Ginette NY (bras droit), bracelet perso (bras gauche). Pour l'ensemble du Special Corps: assistante styliste Clémence Guillerm. Coiffure Olivier Lebrun, @olabparis. Maquillage Delphine Ehrhart, agence Marie France. Merci au club sportif Le Klay.

FORCE 1

Transformer son canapé en tapis de gym

Le concept: squatter le canapé est encore permis, mais on en profite pour renforcer nos muscles l'air de rien et tromper l'ennemi (notre volonté à plat).

Au programme:

Le squat Netflix: assise sur le canapé, pieds au sol, on se met debout bras tendus, puis on s'assoit à nouveau. À faire 10 minutes. Extra pour les cuisses, le cardio et le boost d'endorphines, sans risque de malmener les chevilles.

Le 100 % gainage: sur les avant-bras et la pointe des pieds, posés à chaque bout de canapé, on prend la position du sphinx: fesses contractées, alignées avec le dos, et ventre comme aspiré par le nombril. On tient 1 minute, on lève une jambe 30 secondes, puis l'autre. L'idéal? 5 séries sans phase de récupération. Un exo hyper-efficace car il fait travailler les muscles qu'on a oubliés, comme le périnée ou les transverses (ceux qui font la taille fine).

Les fesses repulpées: à quatre pattes, avant-bras en appui sur l'assise, abdos contractés, on y go, première jambe, genou plié et projeté vers l'avant, puis l'autre. On répète 20 fois. C'est le lendemain qu'on prend conscience des muscles sollicités: grands fessiers et avant des cuisses.

Les bras galbés: on tient un coussin dans chaque main, puis dos droit, abdos contractés et jambes en fente, on boxe dans l'air en imaginant la cible à abattre. Super pour les bras, les épaules, le dos, le cœur et la posture. Une séance de 10 minutes, à prolonger au fil du temps.

Le bon tempo? 2 fois par semaine, puis 3.

Coup de pouce? Suivre @majormouvement sur YouTube, auteur de *10 Clés pour un corps en bonne santé*, éd. Marabout.

FORCE 2 Se lancer dans le vidéo-Pilates

Le concept : un rendez-vous avec son coach de Pilates via une appli. On est chez soi, mais les exigences sont les mêmes : mieux vaut choisir une séance de 30 minutes si on a peu de temps plutôt qu'arrêter à mi-parcours.

Au programme : les exercices sont courts, intenses, et demandent concentration et respiration. Parfait pour se muscler en douceur, se (re)construire des abdos en béton et retrouver une posture de danseuse.

Le bon tempo ? On commence par des cours niveau débutant... si on l'est. Un bon indice : on ne doit pas avoir mal pendant un exo, seule la sensation d'effort doit être présente. À faire 2 à 3 fois par semaine.

Où ? Sur l'appli Pilates & Beyond Rituel App, inscription sur le site studio-rituel.paris (cliquer sur « nouveautés »), une semaine d'essai gratuite, puis 39,99 €/mois.

FORCE 5 Rouler jeunesse

Le concept : en télétravail ou au bureau, on remplace sa chaise par un Swissball. Top pour le placement du corps dans l'espace.

Au programme : par l'effet de déséquilibre constant qu'il engendre, ce ballon nous oblige à adopter une bonne position (dos droit, ventre maintenu), et tonifie nos abdos.

Bonus : pendant nos temps de pause, il se transforme en plateforme d'exos ! Détendre le dos par exemple, en faisant rouler le ballon le long de la colonne vertébrale jusqu'à se retrouver en position allongée, puis le faire rouler à nouveau pour s'asseoir. Autre idée : mains au sol et pieds sur le ballon, on remonte les fesses comme pour former un triangle avec son corps.

Le bon tempo ? On commence par une heure face à l'ordi, puis on augmente la durée progressivement. Autre idée : on profite des trajets pour rouler à trottinette, en alternant jambe gauche et jambe droite, ou à rollers. Cuisses et fessiers garantis !

Où ? Chez Decathlon.

FORCE 3 Se mettre à l'urban training

Le concept : utiliser notre environnement pour faire du sport. Ça défoule, ça fait palpiter le cardio et ça muscle sans qu'on s'en rende compte.

Au programme : on monte et on descend sur la pointe des pieds les escaliers, trois fois de suite. Sur l'escalator, on aborde les marches deux par deux. On joue à saute-mouton sur les bornes qui ponctuent les trottoirs, on ose les squats ou les sauts sur les marches... On se sert des murets et des arbres pour effectuer des flexions de bras qui renforcent les pectoraux et, sur les surfaces plates, on réalise des pompes sur

les genoux. Tous ces exercices sont à alterner avec une petite course rapide ou une marche active. L'idéal ? Se créer un parcours d'une heure, à faire avec une copine ou son lover pour se motiver. Chaque moment peut être optimisé : lorsqu'on fait la queue au supermarché ou qu'on est debout dans le bus, on en profite pour se redresser, « aspirer » le ventre et serrer les fessiers par session de 30 secondes. Au bout du compte, le temps passe plus vite et on retrouve de l'allure !

Le bon tempo ? 1 à 2 fois par semaine, avec la montre Fitbit qui nous félicite avec un feu d'artifice au bout de 10 000 pas, fitbit.com.

FORCE 4 Se faire coacher par son kiné

Le concept : si on est sédentaire, on s'offre la Rolls de la remise en forme, son kiné. Surtout celui équipé de la plateforme Huber 360 de LPG, qui remet en action l'ensemble des groupes musculaires et module intensité et durée.

Au programme : après un bilan pour évaluer notre condition physique – souplesse, équilibre, endurance, le kiné élabore un plan sur mesure. Les gainages, renforcements des jambes, des fesses, des bras, se font sur le plateau mobile. Le pro corrige chaque mouvement, tandis que la plateforme indique nos performances en temps réel. Au fil du temps, on monte en intensité et on allonge la durée des séances.

Le bon tempo ? 1 à 2 séances par semaine. Au bout de 12 séances, on commence à voir une transformation dans le miroir.

Combien ? 30 € la séance de 15 minutes, lpgmedical.com.

FORCE 6 Se lâcher au hula-hoop

Le concept : ambiance cour de récré avec le cerceau, qui marche même dans un 25 m². Laury Thilleman, notre égérie dans ce numéro, en est fan. Pour elle, au-delà du côté fun, c'est un sport exigeant et complet qui fait travailler l'endurance, le cardio, renforce la ceinture abdominale et l'arrière des cuisses puisqu'on a les jambes fléchies. Il peut aussi tonifier les bras et les épaules lorsqu'on porte le cerceau au niveau des bras.

Au programme : s'éclater avec un cerceau, ça devient vite addictif ! D'abord car cette activité se pratique partout, ensuite parce qu'elle amuse tout le monde (on peut même se lancer des défis), enfin car elle permet de brûler jusqu'à 600 calories en une heure.

Le bon tempo ? On se défoule chaque soir avec 10 minutes de hula-hoop. Et rien ne nous interdit de booster ses effets taille de guêpe avec une ceinture sans fil d'électrostimulation, qui cible les abdos et les ron-deurs autour du nombril, Abs8, slendertone.com.