



# À NOUS DEUX *le printemps!*

AVEC LES BEAUX JOURS REVIENT L'ENVIE D'UN SECOND SOUFFLE. POUR SE MOTIVER, ON JOUE L'ÉNERGIE EN SOLO OU L'ÉMULATION DU GROUPE, À SON RYTHME.

PAR ISABELLE SOING.

## Le Body-Cardio-Moving

**C'est quoi?** Une méthode « tout en un » pensée par Patrick Seners\*, préparateur physique et prof d'EPS, pour reprendre le sport sans appareil compliqué ni aller en club de fitness. L'idée: on bouge à la maison ou dehors, à son rythme, mais en suivant la règle des 3 R: raisonnable, régulière, responsable!

**On fait comment?** On démarre *allegro* avec deux séances hebdomadaires de 15 à 30 minutes en:

- **étirant ses muscles** et en maintenant la position 20 secondes avec, par exemple, une fente avant (on fléchit la jambe gauche, on allonge en arrière la droite), une flexion de la jambe sur la cuisse, genou plié, une flexion de la hanche, genou plié sur le ventre (à faire aussi allongée sur le dos).
- **mobilisant ses articulations** (5 fois par exercice): pieds légèrement écartés, on effectue un cercle avec le talon, de l'intérieur vers l'extérieur – il reste posé au sol – puis on change de sens. Idem avec les genoux serrés et légèrement fléchis, façon taï-chi. Allongée sur le dos, jambes tendues et serrées, bras écartés, on fléchit une jambe et on ouvre le plus possible la cuisse vers l'extérieur et le sol, sans décoller les fessiers ni tourner le bassin.
- **renforçant ses muscles** (cuisses, fessiers, dorsaux... 10 fois par exercice): debout, jambes légèrement pliées, on fléchit les genoux en tirant les fesses vers l'arrière et on se relève, pieds bien à plat. À genoux, en appui sur les avant-bras, on tend la jambe arrière dans le prolongement du buste. Puis on la fléchit, le genou doit presque toucher la fesse du talon!
- **cultivant sa «moving attitude»** pour retrouver une fluidité de mouvements et une meilleure coordination:

## 3 RÉFLEXES ANTI-CRAMPES

**PRENDRE L'HABITUDE DE S'ÉTIRER** avant, pendant et après sa séance, et copier son chat: on le fait sans à-coups, en expirant et en bâillant!

**DÉBUTER LENTEMENT** chaque mouvement et s'arrêter quand on sent que ça tiraille un peu. L'étirement ne doit jamais être douloureux. On maintient la position 20 secondes environ, en expirant.

Puis on revient, en inspirant, à sa position de départ.

**SE MASSER AVANT L'EFFORT** (en friction rapide) et après (en gestes amples) avec une huile bio à l'arnica, anti-inflammatoire et antalgique, aux huiles essentielles décontractantes (Weleda, Fleurance, Flexarome du Docteur Varnet...)

on monte l'escalier en appuyant sur toutes les marches, puis une marche sur deux ou en montant et en descendant de côté, sans croiser ses pieds; on court ou on marche en zigzaguant entre des arbres, des poteaux; en enfilant ses chaussettes, on reste en équilibre sur un pied; en cuisinant ou en rangeant, on s'entraîne à se servir de ses deux mains! **C'est bon pour...** raffermir sa silhouette, renforcer son aisance corporelle. Bref, se remettre en condition avant l'été. Parfait pour celles qui veulent de la simplicité.

\*Auteur de *Reprendre le sport* (Thierry Souccar Éditions) qui propose 160 séances bien illustrées d'activités pour tous niveaux.

## Le Cross City

**C'est quoi?** La tendance « mind & body » du moment consiste à puiser son énergie dans celle d'un mini-groupe de 6 personnes maxi, encadré par un coach, durant 45 minutes. Objectif: améliorer sa condition physique, mais aussi son mental en jouant – gentiment, pas question de se prendre pour Rambo – sur l'esprit de compétition. Et d'équipe.

**On fait comment?** On forme un cercle, le temps d'un échauffement classique et de briser la glace avec ses futurs partenaires. Le coach constitue trois binômes. Je fais équipe avec Lucile, sportive et souriante. Je m'installe sur un rameur tandis qu'elle se place dos au mur, assise en squatt (jambes semi-fléchies à l'équerre). Notre défi du jour: ramer (pour moi) le plus énergiquement et le plus vite possible en serrant mes abdos et en ramenant bien mes coudes à hauteur d'épaules à chaque « coup de rame »; pour ma coéquipière, tenir sa position le plus longtemps possible sans craquer. Et faire mieux en temps/distance que les autres équipes! Ce n'est pas gagné, malgré les encouragements de ma partenaire qui résiste... heu... bien mieux que moi. Quand l'une de nous n'en peut plus, viiite, on alterne! On termine à bout de souffle, les cuisses moulues, mais on a ri comme des folles. Et comme le cours change toutes les semaines, on a envie de revenir pour une mini-course chronométrée, des sauts sur un step ou une séance à l'extérieur dans le quartier. Le mobilier urbain se prête bien aux abdos et aux étirements...

**C'est bon pour...** se remotiver après un hiver interminable. Bouger en binôme est un excellent stimulant, comme quand on sait qu'une copine compte sur nous, demain, pour aller à l'aquazumba. Bonus: la convivialité du groupe restreint, et la mixité, pour celles qui en ont assez de faire du sport en troupeau ou entre filles. ■

Inscription obligatoire. Merci aux coachs Pierre, Noémie et Bruno et au club HealthCity de Boulogne-Billancourt (92): 13 clubs en France, à Saint-Herblain, Bordeaux, Pau... [www.healthcity.fr](http://www.healthcity.fr)