



The Hot List

LES INCONTOURNABLES
DU MOIS
CHARLES BRUMAUD
DES HOULIÈRES

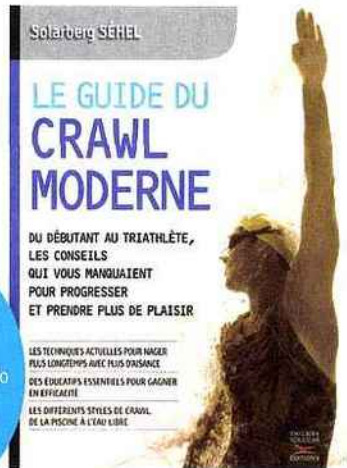
1 (LA PETITE SIRÈNE) UN CRAWL IMPECCABLE!

Retour aux fondamentaux! Ce guide décortique par le menu le bon geste pour un crawl optimal. En effet, la « nage reine » requiert la maîtrise de plusieurs paramètres : l'horizontalité, le roulis du corps, l'hydrodynamisme, la respiration, le battement de jambes, le trajet du bras et de la main sous l'eau... Une fois ces subtilités apprivoisées, on décuple le plaisir de nager. Bref, cet hiver, on plonge pour en mettre plein la vue sur la plage l'été prochain!

Le Guide du crawl moderne.
Solarberg Séhel,
éd. Thierry Souccar 16,90 €.

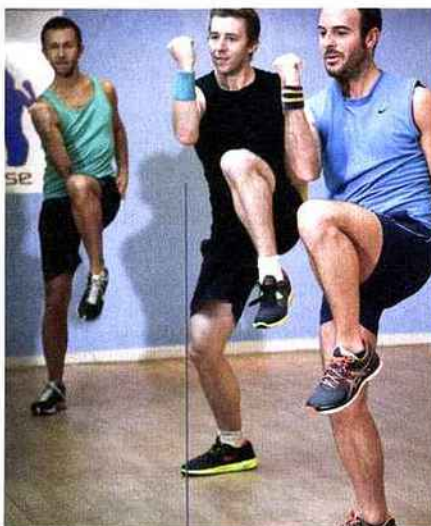
Les bons conseils sur Shape.fr

Retrouvez les vidéos du Get Speedo Fit, un dispositif complet sur la natation pour bien nager le crawl, mais aussi le dos, la brasse et le papillon!



2 (CHARITÉ BIEN ORDONNÉE...) ... COMMENCE PAR UN CHALLENGE!

Alvarum, le spécialiste des dons pour les associations, vient de lancer les Challenges Alvarum. L'idée? Récouter des fonds en participant à des courses réputées. Grâce à une plateforme unique, elle permettra aux coureuses confirmées, participant notamment au Marseille-Cassis (que les équipes de SHAPE et de Runner's World ont brillamment mené!), au semi-marathon ou au marathon de Paris 2014, de devenir les héroïnes d'associations en collectant des fonds à leur profit. Dix associations sont déjà partenaires de ces challenges engagés : Médecins sans frontières, la Ligue contre le cancer, l'Institut Pasteur, la Croix-Rouge française, etc. Plus d'infos sur Challenges.alvarum.com



3 (NJUT) VOTRE HOMME À LA GYM, C'EST GRATUIT!

Pendant tout le mois de décembre, partout en France, la Gym Suédoise sera exceptionnellement gratuite pour les hommes! L'occasion de faire découvrir à ces messieurs, qui se gaussent devant nos enchaînements, à quel point cette discipline permet de maintenir (ou d'acquérir) une bonne condition physique. Convoquez-les dans la joie et la bonne humeur aux cours Cardio Stretch et Intensif, les plus appréciés de la gent masculine. Du renforcement musculaire, de la souplesse, du rythme, des étirements... On file réserver son premier cours sur www.gymsuedoise.com

4 (SPARTAN RACE) TESTEZ VOS LIMITES!

De la sueur, du feu et de la boue! Nous vous en parlions dès la rentrée, Reebok a mis les petits plats dans les grands pour son parcours du combattant! Sur des parcours de 5 à 20 kilomètres, venez passer les obstacles dignes des spartiates, les guerriers les plus complets de l'Antiquité. Après le succès du Mud Day, fin septembre, le circuit Paul-Ricard, au Castelet (Var), accueillera l'épreuve le 24 novembre. Inscrivez-vous sur www.spartanrace.fr.