

N°12

MARS-AVRIL 2015

TOUS LES
2 MOIS!

MONDADORI FRANCE

Vital

ÇA ME TENTE!

JE ME METS AU "SANS GLUTEN"

TONUS • PERF' • ANTI-KILOS

- ✓ Pourquoi les sportifs s'y mettent
- ✓ Ma semaine de menus types

**8 EXOS POUR
DES JAMBES
AFFUTEES**

ALLEZ, ON Y VA!

LE RUNNING C'EST TROP FORT!

- › **CONFIANCE EN SOI**
- › **SUPER-FORME**
- › **MORAL AU TOP!**

C'EST PRO!

**CONFORT DES PIEDS
NOUVELLES CHAUSSURES,
SEMELLES...**

Je veux savoir!

AU TOP!

**J'HYDRATE
UN MAX
MA PEAU
J'ADOpte
UN LOOK
SPORT AU
FÉMININ**

CHICHE!

**BOXE
JE M'INSCRIS
C'EST DIT!
BOOTCAMP
MON DÉFI
DU PRINTEMPS**



L 12300 - 12 - F: 3,50 € - RD



BEL: 3,60 € - ESP: 3,80 € - GR: 3,80 € - DOMS: 3,90 € - ITA: 3,80 € LUX: 3,60 €
PORT CONT: 3,80 € - CAN: 5,50 \$ CAN - MAR: 40 DH - TOMS: 600 CFP - CH: 4,50 \$ - TUN: 8 DTU

J'enfile mes gants de **BOXE!**

Thaïe, française, anglaise ou américaine, la boxe a longtemps été considérée comme un sport réservé aux hommes. Loin de la brutalité de Rocky Balboa, elle peut être pourtant aussi esthétique que féminine. On a testé et on ne quitte plus nos gants !

par *Élodie Sillaro*

Loin d'être violente, la boxe joue dans la finesse et la précision. Rotation de buste, garde haute, jeux de jambes, elle demande concentration et technicité. Les bras et les cuisses sont tonifiés et les muscles profonds très engagés. On travaille aussi l'équilibre et la souplesse. Quand on ne donne pas de coups, on les évite en sollicitant tous ses appuis. Nos réflexes sont en alerte permanente, on transpire et on brûle 700 à 1 000 calories à l'heure !

Si les premiers cours peuvent être épuisants, on gagne rapidement en endurance et la silhouette se dessine joliment. Véritable exutoire, elle permet d'évacuer le stress, de dépasser ses limites et d'apprendre à mieux se connaître. Les plus téméraires peuvent affronter un adversaire dans le respect et en sécurité (bandelettes, gants, protège-dents, protège-tibias et casque). Aucun risque d'œil au beurre noir. Pas envie de combattre ? Exos au sac de frappe, touches et esquives, renforcement musculaire et circuit training sont aussi intéressants ! On se laisse tenter ? *

Je veux en faire !

Où ça ? Rdv sur l'annuaire des fédérations françaises. Anglaise : www.ffboxe.com, Savate : www.ffa.savate.com, Thaïe et Kick boxing : www.ffscda.com, Boxe fitness : HealthCity, CMG Club, Magic Form, Movidia, L'Orange Bleue.
Combien ? À partir de 150 €/an en club de boxe, 300 € en club de sport.



LA SAVATE BOXE FRANÇAISE

LA PLUS FÉMININE Avec les poings et les pieds, le but est de toucher le plus possible et à différents endroits son adversaire. Après l'échauffement, on effectue des enchaînements en solo au sac de frappe : droite, gauche, crochet pour les poings et fouetté, chassé, retourné pour les pieds.

S'ensuit des jeux d'esquive dans un circuit training où, durant une minute, on se mesure à un partenaire différent avec une technique précise, avant de s'étirer.

On adore... frapper le sac durant une minute sans s'arrêter et... recommencer. Y'a pas mieux pour évacuer les tensions !

L'avis de Fabrice Cassilde, coach de Savate

Souple et artistique grâce à ses mouvements circulaires, c'est aussi un sport killer de calories qui défoule et dessine la silhouette.

Où ? Au Battling Club Paris, 320 € l'année (1 cours/sem) ou 795 € l'année (illimité), www.battlingclub.com

L'ANGLAISE

LA PLUS CIBLÉE Idéale pour apprendre les techniques de base (toucher, placer sa garde, ancrer ses appuis au sol), la boxe anglaise ne se pratique qu'avec les poings. L'échauffement est suivi d'exos cardio : pompes et sauts. On travaille les techniques de poings : droite, gauche, crochet, esquive, en frappant les gants de son partenaire. On poursuit avec de la frappe au sac.

On adore... boxer au sac avec ses émotions, en force ou en rapidité, et finir la séance par un challenge cardio, histoire de s'achever !

L'avis de Zarah Fairn, coach de boxe anglaise Elle est parfaite pour commencer. Ici, le coach s'adapte à l'élève et l'amène à repousser ses limites.

Où ? Au Sweat Boxing, 35 €/cours à l'unité et 1 650 €/an, www.sweatboxing.fr





LA BOXE THAÏE

LA PLUS SELF-DÉFENSE Elle utilise les 4 armes du corps : poings, pieds, coudes et genoux. Après un échauffement à la corde à sauter, on corrige mouvements et posture en travaillant les déplacements et les frappes devant un miroir : c'est le Shadow Boxing. On travaille sa précision et sa vitesse avec un partenaire équipé de pattes d'ours (réceptacle en mousse). Avant de s'étirer, on finit par la fatidique séance de gainage.

On adore... travailler le corps dans sa totalité et apprendre des notions de self-défense.

L'avis d'Abdoulaye Fadiga, champion du monde de Muay Thai Cet art du combat permet d'être bien dans sa tête et dans son corps. On ne vient pas seulement pour frapper mais pour renforcer son mental.

On a testé... au Club 50 Foch, 2 500 €/an, www.50foch.com

LE KICK-BOXING

LA PLUS INTROSPECTIVE Elle combine des techniques de poing de boxe et de pied d'arts martiaux qui requièrent énergie et maîtrise de soi. Après l'échauffement, on travaille le centre de gravité via des jeux de déplacements pour fluidifier ses mouvements et gagner en motricité. On améliore la précision et l'efficacité des touches avec des combinaisons (direct, crochet, jambe circulaire bas, médian, haut) à la patte d'ours. Un bilan précède les étirements.

On adore... gagner en souplesse tant physique que mentale, et développer une attitude déterminée et positive.

L'avis de Pascal Lafleur, champion du monde de kick-boxing On développe harmonieusement son corps (tonicité, souplesse, motricité) et on apprend à mieux se connaître.

On a testé... à L'Atelier Côté Ring, 95 € la séance, forfaits (10 à 88 séances) à partir de 900 €, www.cotering.com



LE HOUSE BOXING

LA PLUS FITNESS Envie de boxer et de s'éclater? On adopte ce nouveau cours de boxe fitness qui mêle entraînement intense et musique transcendante. L'échauffement est suivi d'un renfo musculaire de taille (squats, sauts, chassés). Notre cardio monte progressivement grâce aux mouvements chorégraphiés de boxe anglaise. On travaille sa technique de frappe à la patte d'ours ou au sac en groupe ou en duo. On finit par une session abdos béton et des étirements.

On a adoré... fluidifier nos gestes en se calant sur le tempo pour progresser rapidement et boxer en prenant un max de plaisir.

L'avis de Fehd Eloujdi, coach sportif On ne transpire pas seulement, on apprend un sport de façon ludique, et on évolue dans la technique portée par la musique.

On a testé... au Club-Fitness, 15 €/cours à l'unité, 600 €/an en illimité, www.leclub-fitness.com

