



ÇA MET TENTE!



Quand le sport se la joue *glamour*

Faire du sport, on adore... mais avec des activités classiques, on a souvent des hauts et des bas, côté motivation. Mettez le cap sur ces sports glamour qui stimulent la créativité et façonnent un body de déesse.

Par Marion Buiatti

LE SHOWGIRL WORKOUT

► En quoi ça consiste ?

Vivre la vie d'une meneuse de cabarets parisiens tels le Lido, le Crazy Horse ou le Moulin rouge, ça vous tente ? C'est possible avec ce cours qui reprend point par point l'entraînement de ces athlètes du glamour. C'est un condensé de cours de barre, de danse et de fitness. On commence par un échauffement doux, un peu de cardio pour se tonifier et raffermir le corps, puis on travaille l'attitude et la marche en talons pour pouvoir embrasser pleinement la chorégraphie ensuite. Aucun niveau en danse requis, il faut simplement avoir envie de se laisser aller.

► Les bénéfices...

« On travaille à la fois le physique et la féminité. C'est idéal pour se sentir mieux dans son corps. J'adore aider les femmes à lâcher prise pour qu'elles se retrouvent complètement dans la peau d'une danseuse », raconte Holly Bubble, danseuse pour Jean-Paul Gaultier et professeure de showgirl. On tonifie et on raffermi son body de haut en bas, tout en travaillant sa grâce et sa créativité, et on ne voit pas le cours passer !

► Où pratiquer ?

Avec Kalon Wellness à l'Hôtel national des Arts et Métiers à Paris. 25 € l'heure.

LESIRÈNE TRAINING

► En quoi ça consiste ?

Ce sport aquatique est une nouvelle façon d'appréhender la natation et intègre également de la natation synchronisée à partir d'un certain niveau. Une fois la queue de sirène avec monopalmes intégrée enfilée, c'est parti pour un moment sportif, zen, ludique et féérique. Impossible de s'ennuyer pendant qu'on ondule sous l'eau, qu'on travaille sa capacité respiratoire en apnée dynamique ou qu'on reprend son souffle pour enchaîner des longueurs.

► Les bénéfices...

On travaille toute la chaîne musculaire en profondeur, on renforce son physique, on bosse son cardio. Enfin, on booste l'aspect extérieur du corps grâce à l'effet de drainage produit par l'eau en appui sur la peau qui provoque une libération du système lymphatique et réactive la circulation.

► Où pratiquer ?

À Boulogne-Billancourt, Lyon, Marseille, Aix avec Perle Events, la première école de sirène. À partir de 35 € l'heure.





LE POMPOMFITNESS

► En quoi ça consiste ?

Fun et ludique, on est ici pour prendre du plaisir, s'amuser tout en transpirant. C'est l'intérêt de la discipline, qui est tout à fait différente du cheerleading (qui fait appel à la danse et la gymnastique). C'est un cours d'aérobic et de renforcement musculaire avec une pointe de danse, forcément, ou l'on ne voit pas passer les squats grâce au côté pailleté des pompons ! Morphologie, âge et niveau ne comptent pas, c'est accessible à toutes.

► Les bénéfices...

Un travail physique complet des mollets aux triceps, en passant par les abdos et les fesses, c'est ça le pom pom fitness ! « Le fait d'avoir

un accessoire dans la main permet d'accentuer le mouvement, explique Lisa Nasri, créatrice d'Happy Fit. Des bras tendus sans pompons ce n'est pas pareil, avec, on fait vraiment le mouvement jusqu'au bout. L'accessoire pousse à avoir la bonne technique pour une bonne exécution ! » Sans oublier que l'aspect sympathique des pompons nous leurre : mine de rien, on fait exploser le cardio grâce aux chorégraphies endiablées !

► Où pratiquer ?

Avec Happy Fit en région parisienne (14 € l'heure : Happy-fit.fr). En ligne avec la chaîne Youtube Elise Pompom Girl (gratuit).



LA POLE DANCE

► En quoi ça consiste ?

Non, la pole dance n'est pas réservé aux strip-teaseuses qui se déhanchent autour de la barre. La pole dance, c'est prendre possession de la barre pour y danser et y faire des acrobaties. Vous apprendrez un nouveau langage : spins, transitions, tricks ; chacun permet d'évoluer avec grâce et technique dans des figures autour de et sur la barre. Proche des arts du cirque, ce sport est intrinsèquement lié à la créativité et demandera donc un certain goût pour la rigueur et le lâcher-prise.

► Les bénéfices...

Après quelques cours de pole, vous pourrez

faire des pompes et défier vos amis au bras de fer sans souci ! Biceps et triceps vont sacrément se renforcer... tout comme la tonicité du dos et des abdominaux. Le gainage est en effet le plus gros travail abordé en pole pour pouvoir aller vers la fluidité et la souplesse menant à l'aspect artistique de la discipline.

Travail d'appuis et de proprioception sont aussi au rendez-vous. Bref vous l'aurez compris, pas 1 cm de votre silhouette ne sera épargné par ce sport.

► Où pratiquer ?

Partout en France, à partir de 16 € l'heure en moyenne.