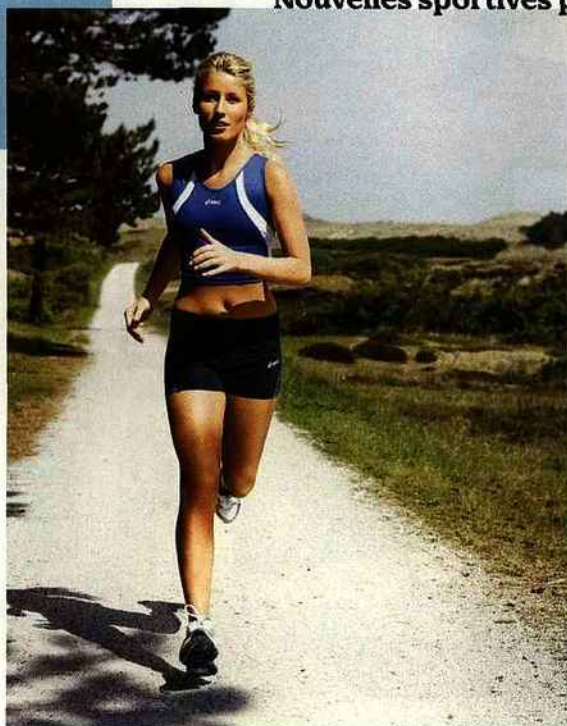


# Bouger

Nouvelles sportives pour rester dans le match. *Par* Elsa Margot-Amari



## Le savoir-courir

Mesdames les joggeuses, bichonnez vos pieds ! Frottements, transpiration, terrains non adaptés... évitez de les traumatiser en respectant quelques règles simples, à commencer par le choix des chaussures, à essayer en fin de journée (après 17 h) en faisant quelques foulés dans le magasin. Choisissez des chaussures aérées et des chaussettes en coton doublé (n'hésitez pas à en changer au cours de votre jogging), utilisez des protections (pansements gel, talc, mousse, crème), privilégiez les surfaces qui absorbent les chocs (herbe ou pistes) et bannissez bitume et béton. Pour vous aider à y voir clair, montez à bord du bus Asics Femina Running Tour, qui s'arrête dans dix-sept villes durant tout le mois de juin. Au programme, une mine de conseils personnalisés et gratuits : coach sportif, nutritionniste, podologue, masseuse, et même un *running dance floor* pour vous défouler sur une chorégraphie sportive.

• Renseignements sur [www.asicsfeminarunningtour.fr](http://www.asicsfeminarunningtour.fr)

## RÉCRÉ

### ATOUT CŒUR

Retour à la cour de l'école, la technologie en plus : ces cordes à sauter sont équipées d'un compte-tours et de poignées qui absorbent la condensation. Ludique, mais pas seulement : à la clé, gros travail cardio et cuisses en béton.

• Care, 9,95 €, points de vente au 01 48 43 41 00 et sur [www.carefitness.com](http://www.carefitness.com).

## Bras gainés

Il y a quelques mois, nous vous parlions du legging **LymphoTonic**, qui, grâce à des picots minutieusement répartis, améliorerait le déstockage des graisses et le retour veineux. Aujourd'hui, la marque innove en lançant les manchons de drainage lymphodynamique, fondés sur le même procédé : en faisant ses exercices de musculation (un programme est fourni), on place ce manchon au niveau du triceps (sans effet « garrot »). Résultat : l'élimination des toxines et des lipoprotéines est boostée, la séance de gym est renforcée.

• 42,50 €, sur [www.lymphologics.com](http://www.lymphologics.com).



## ACCROCHEUR

C'est la dernière folie des Néo-Zélandais : le Bodywall est une méthode de stretching qui consiste à s'étirer à la verticale, littéralement scotché à un mur. Le tableau : équipée de gants et de baskets recouverts de matière scratch, vous vous jetez sur un mur, lui aussi en scratch. Là, un coach vous indique comment bouger bras et jambes... en évitant les chutes ! Drôle et franchement sportif, dès qu'on acquiert un peu de pratique. Vivement les premiers cours en France !

• Plus d'infos sur [www.bodywall.com](http://www.bodywall.com).



PHOTOS DR



## BALLE

### Women only

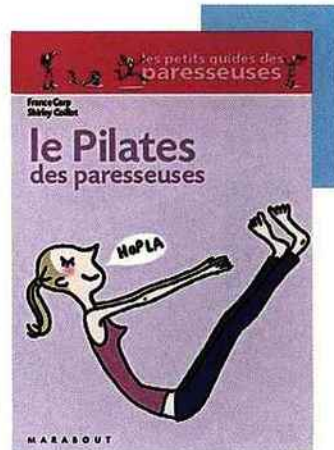
Coup de cœur pour cette raquette au look *girly*, élaborée spécifiquement pour les femmes : légère (260 g), elle est équipée d'un cadre plus large et d'un manche rallongé pour une prise revers à deux mains. Alors c'est qui, la reine des courts ?

• Raquette Rebound, Tecnifibre, 89,90 €.

## Spécial flemmardes

Le Pilates, ça vous tente, mais pas l'effort physique ? Plongez-vous dans ce livre concocté pour les abonnées absentes aux salles de sport. Avec des exercices simples, dont la plupart se font couchée au lit ou assise dans un fauteuil, vous retrouverez vos muscles. Le tout avec une bonne dose d'humour.

• *Le Pilates des paresseuses*, de France Carp et Shirley Coillot (Marabout), 253 p., 5,90 €.



## ACCORDEZ VOTRE CORPS

Le Roling est une technique qui cherche à aligner tête, buste, bassin et jambes, un protocole de dix massages profonds avec travail sur la respiration, mobilisation de la ceinture pelvienne, analyse de la marche. Douleurs, tensions musculaires, raideurs articulaires sont soulagées, et on se tient mieux.

À déconseiller cependant aux douillettes (ça tire !).

• [www.roling.fr](http://www.roling.fr), [www.integration-structurale.com](http://www.integration-structurale.com).

Amy Mingasson, 71, boulevard de Picpus, Paris 12<sup>e</sup>, tél. 01 46 28 79 20 (50 € la première séance, puis 60 €). Forfait dix séances : 500 €.

## LA FORCE TRANQUILLE

Le 8 juin, c'est la Journée nationale du qi gong<sup>1</sup>. Démonstrations, ateliers, conférences : de quoi s'informer sur cette technique chinoise millénaire, un ensemble de mouvements souples et lents, entrecoupés d'exercices de respiration rythmée. À Paris, le centre de culture chinoise Les Temps du Corps<sup>2</sup> propose des cours où tout est envisagé sous l'angle de la physiologie féminine : fonctionnement hormonal, disposition des organes dans le bassin... Particulièrement adapté aux femmes à partir de 35 ans, le programme est basé sur des exercices de relaxation, d'auto-massage et de visualisation. Méthode préventive avant tout, c'est une bonne manière d'allier souplesse corporelle et gestion du stress.

1. Renseignements au 04 42 93 34 31 et sur [www.federationqiqong.com](http://www.federationqiqong.com).

2. Les Temps du Corps, 10, rue de l'Échiquier, Paris 10<sup>e</sup>, tél. 01 48 01 68 28, [www.tempsducors.asso.fr](http://www.tempsducors.asso.fr). 13 € la séance d'une heure. Forfait à l'année : 330 € (à raison d'une séance par semaine).

