

POUR SE LANCER

BIEN S'ÉQUIPER

Une bonne paire de chaussures pour bien protéger les articulations, une tenue confortable et une serviette. Emportez quelques fruits secs et une bouteille d'eau pendant la séance.

OÙ SE RENSEIGNER ?

Vous pourrez trouver quelques informations sur le site de la Fédération française de gym : www.ffgym.com. Mais la meilleure solution est encore de se renseigner directement à la mairie pour connaître les structures qui existent dans votre ville.

L'UCPA propose des stages et des cours pour adultes et enfants à partir de 3 ans. www.ucpa.com

COMBIEN ÇA COÛTE ?

Pour une inscription annuelle, les tarifs peuvent varier de 500 à 800 euros en fonction du type de salle pour l'ensemble des sports proposés par l'établissement. Du côté des associations, il est possible de s'inscrire à un seul sport pour environ 150 à 200 euros l'année.

BONS PLANS

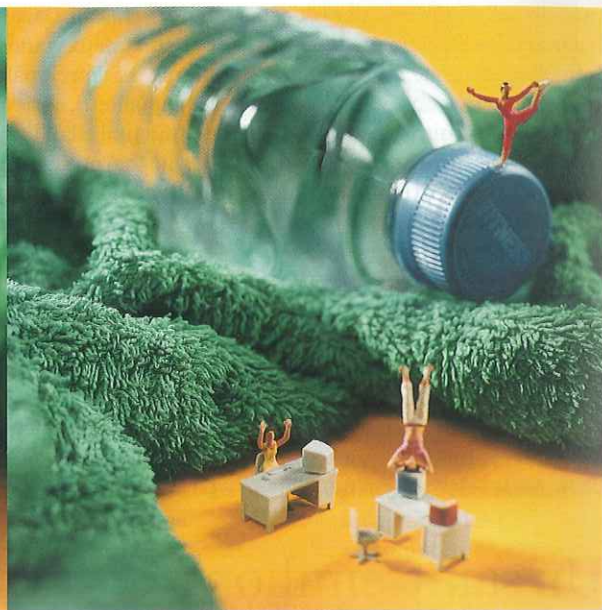
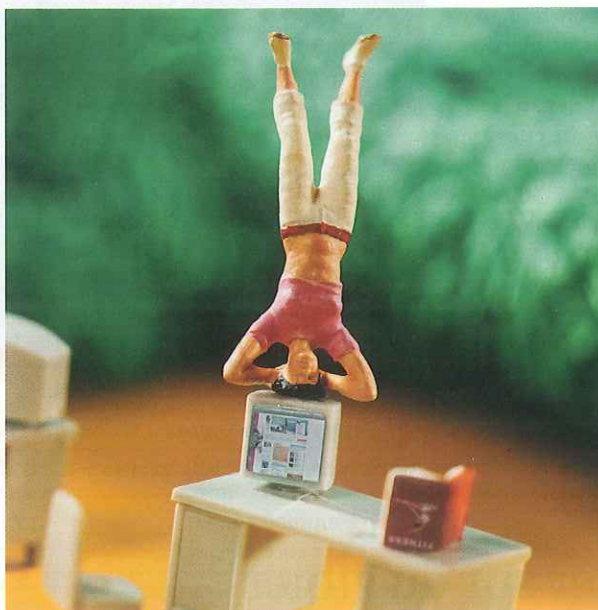
Attractive, magasin de sport exclusivement dédié aux femmes, organise régulièrement et gratuitement des cours de fitness. A Paris : 123, rue de Rennes, Paris-6^e. Métro Saint-Placide ou Rennes. Tél. : 01-42-22-11-49. Forum des Halles, Paris-1^{er}. Métro, RER Châtelet-Les Halles. Tél. : 01-40-39-00-11.

À LA MAISON

Pour continuer l'effort à la maison sans déparer la décoration de l'appartement, le vélo d'appartement Fitness Home Bike « finition bois » fera aussi office de valet de nuit et de lampe de décoration. BH Fitness Home Bike, 299 €. Tél. : 05-59-42-04-71 et sur Internet.

Fitness : le tonus à la carte

VOULEZ-VOUS MINCIR ? VOULEZ-VOUS VOUS MUSCLER ? CHOISISSEZ LA PRATIQUE QUI VOUS CONVIENT, SOYEZ RÉGULIER ET ATTENDEZ-VOUS À TRANSPIRER, EXPLIQUE CATHERINE GREY-MOLAY, DIPLÔMÉE D'ÉTAT DES MÉTIERS DE LA FORME, À L'UCPA.



GYM « DOUCE » ET CARDIOTRAINING : L'IDÉAL EST DE COMBINER LES DEUX

« Le fitness se partage en deux catégories : le renforcement musculaire et le cardio-training. La gym dite « douce », composée en grande partie de renforcement musculaire, est excellente pour les néophytes. C'est un travail sur les muscles profonds, qui permet de trouver la bonne posture et de faciliter les mouvements. Attention, ce n'est pas de la relaxation mais un sport à part entière. Le cardio-training, plus physique, peut se pratiquer seul sur machines, ou en cours collectifs. »

STEP, AÉROBIC, BODYSCULPT : À CHAQUE PARTIE DU CORPS SES EXERCICES

« Tout le monde peut faire du sport à condition de l'adapter à chacun. Il faut prendre en compte les désirs de chaque personne afin d'arriver au résultat souhaité. Pour mincir, préférez le cardio-training : step, aérobic, LIA (Low Impact Aerobics, censé avoir un impact cardiovasculaire modéré). Pour un travail plus localisé, choisissez pour les femmes le CAF (cuisse/ abdo/fessier), le TAF (taille/abdo/fessier) ou encore le bodysculpt (poitrine, bras). Pour les hommes, les barres lestées muscleront pectoraux, triceps et biceps. Si vous ne devez en choisir qu'un, le Pilates (suite d'exercices permettant d'améliorer souplesse, posture et forme physique) est le programme le plus complet. Il permet à la fois un renforcement

musculaire, une meilleure respiration et une prise de conscience de son corps. »

À QUELLE FRÉQUENCE ET COMMENT ÉVITER LES COURBATURES ?

« Pour que l'activité physique soit efficace, il faut venir au moins deux fois par semaine et au maximum trois. En général, les débutants sont très volontaires, ils en font trop et risquent de se blesser. Enfin, il ne faut jamais négliger la récupération : on termine la séance par du stretching et, pour éviter les courbatures, le sauna est conseillé. »

MISER SUR LE LONG TERME ET S'ENTRAÎNER ENTRE CHAQUE SÉANCE

« On ne peut pas perdre de poids ou se muscler en un mois. En revanche, à court terme, le sport facilitera les gestes du quotidien : monter les escaliers, respirer. C'est aussi l'occasion de surveiller son alimentation, mais sans jamais oublier que tout cela doit rester un plaisir. Il ne sert donc à rien de se peser tous les jours. Et pour prolonger l'entraînement au bureau, quelques séances de cinq minutes en se maintenant droit sur son siège sans utiliser le dossier, ou encore l'utilisation de l'escalier plutôt que de l'ascenseur, ne pourront être que bénéfiques. » □

Propos recueillis par Ide Parenty