

E L

LAETITIA CASTA

"MES FILMS
ME FONT
GRANDIR"

E

DÉCO
FOOD
MODE...

30 CRUSHES DU MOMENT

CHAUSSURES
LE RETOUR
DU GLAM

TOUS BI,
LES ADOS?
ILS TÉMOIGNENT

VECU:
"MA MÈRE A FAIT
SON COMING OUT
À 63 ANS"

CHINER
COMME
UNE PRO
NOTRE
TUTO

CMI FRANCE

L 14149 - 4059 - F: 2,80 €



HEBDOMADAIRE 5 OCTOBRE 2023 FRANCE METROPOLITAINE : 2,80 € - AND : 4,50 € - D : 5,80 € - BEL : 3,30 € - ESP : 4,50 € - GR : 5,60 € - IT : 4,50 € - LUX : 3,30 €
PORT CONT. : 4,50 € - DCM A : 7,50 € - DOM S : 5,90 € - TOM A : 2300 XPF - TOM S : 810 XPF - CAN : 7,49 CAD - CHF : 5,20 CHF - MAR : 50 MAD - TUN : 11 TND

●●● nouveau parti pris que l'on souhaite instaurer dans nos clubs, pour faire sortir les pratiquants de cette idée très manichéenne de faire du sport uniquement pour avoir une jolie silhouette », précise la coach. Ces cours, qui font la part belle au flow, donc, sont souvent réalisés en musique, ce qui permet de travailler aussi son sens du rythme, son oreille et sa coordination. Le petit plus ? Au-delà d'avoir un cerveau plus développé, apprendre à bouger en maximisant ses mouvements aide aussi à augmenter la confiance en soi, puisqu'on prend conscience de tout son potentiel physique.

Athletic Fusion : un mix de renforcement musculaire et de Pilates, au Klay, Paris-2^e, dès 3300 € l'abonnement annuel, et à Blanche, Paris-9^e, 205 € l'abonnement mensuel. klay.fr et 21blanche.com

Yoga Flow : comme son nom l'indique, du yoga façon flow.

Chez Elevate, à Bordeaux et Talence (33). À partir de 79,90 € l'abonnement mensuel. elevate-fitness.fr

* « Gait Posture », Ide R., Ota M., Hada Y., Watanabe S., Takahashi T., Tamura M., Nemoto K., Arai T. (2022).

... ET LÂCHER prise

Venu tout droit des États-Unis, où il cartonne depuis des années, le concept du fitness pratiqué dans des salles tamisées ne cesse de faire des adeptes en France. D'abord parce que l'effort semble moins difficile lorsqu'on est immergé dans le noir où l'on se surpasse plus aisément car on est emporté par l'ambiance. Ensuite parce qu'on est libéré du regard des autres et qu'on se sent plus en confiance. « C'est plus facile de bouger dans la pénombre que dans une salle très éclairée, parce que les pratiquants sont plus à l'aise, ils ne se sentent pas jugés », témoigne Alexandre Wilhelm, cofondateur de plusieurs studios, dont le Cercle Boxing (Paris-18^e, lecerclboxing.com). En 2019, cet entrepreneur et son associé créent ce lieu dédié à la boxe et au fitness dans le noir. Très rapidement, le succès est tel qu'ils déclinent le concept avec de la danse (Décibel, Paris-4^e, decibel-danse.com), du vélo aquatique (Aquaby, trois centres à Paris, aqua-by.com), du yoga et

du Pilates (Poses, Paris-3^e, poses-studio.com). Au programme de ces nouveaux lieux aux airs de boîtes de nuit : jeux de lumière, playlists punchy et ambiance survoltée qui plonge les élèves dans une dimension inédite et ludique. « Bouger dans l'obscurité, c'est comme un petit sanctuaire dans sa routine, ça aide les gens à déconnecter et à s'échapper du quotidien », conclut Alexandre Wilhelm.

DRIP : de l'entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT), sous forme de circuit et réalisé dans la pénombre. Chez

Drip Hiit Studio, Paris-8^e, à partir de 20 € le cours. drip-hiit.com

MonQclub : du fitness focalisé sur le renforcement des fessiers dans l'obscurité. Chez Monqclub, Paris-10^e, à partir de 16 € la séance d'essai. monqclub.com

... ET S'AUTORISER UN vrai break

Les séjours sportifs 100 % féminins, en famille ou en solo reflètent un besoin de partir à la rencontre du monde... et de soi-même. Une combinaison idéale que le géant du sport Decathlon a bien cernée en lançant Decathlon Travel, une plateforme dédiée aux séjours sportifs. Le principe ? Des vacances actives, accessibles à tous et peu onéreuses, avec trois heures de sport par jour minimum. Parmi les séjours

proposés (avec escalade, activités aquatiques, fitness, golf, équitation...), ce sont ceux dédiés à la randonnée qui sont le plus demandés. Et ce sont majoritairement les femmes qui réservent et viennent seules ou entre amies. « On note un nombre croissant de femmes de tous âges et de tous milieux sociaux qui expriment un besoin de s'évader, loin de leur quotidien, une nécessité de penser à elles. Les participants se composent à 50 % de sportifs débutants, à 40 % d'initiés et à 10 % d'experts », décrit Estelle Verdier, directrice générale de Decathlon Travel. ●

Séjour Randonnée Tour du mont Blanc, à partir de 990 €

par personne pour 7 jours (hébergement en demi-pension, guide, assistance 24 h/24 et transport des bagages). decathlontravel.com

Séjour Yoga, Nature et Bien-Etre, à partir de 575 € par personne pour 7 jours (hébergement en demi-pension et activités). ucpa.com

**"BOUGER DANS
l'obscurité, C'EST COMME
UN PETIT SANCTUAIRE
DANS SA ROUTINE.
ÇA AIDE LES GENS À SE
DÉCONNECTER."**

ALEXANDRE WILHELM

● RETRAITE URBAINE

Après avoir passé vingt ans chez LVMH, Céline Benche s'est formée à l'Ortho Energy Method, pratique américaine de rééquilibrage énergétique, et propose depuis cette rentrée des sessions pour prendre soin de son corps et de son mental. Au programme : des demi-journées ultra-complètes avec une équipe d'experts qui réalisent un bilan personnalisé (sommeil, alimentation...), un massage sur mesure, un rééquilibrage des énergies et un cours personnalisé de yoga ou de Pilates.

Retraite Harawell, 650 € les 4 heures, à l'hôtel Brach, Paris-16^e. harawell.fr/harawell-brach-paris