



Ce qu'on y gagne : une endurance à toute épreuve.

✓ **Utiliser un cardiofréquencemètre.**

Il mesure notre rythme cardiaque et permet de cibler une « zone de travail » qui correspond aux objectifs fixés.

Ce qu'on y gagne : un entraînement adapté, ni en « sous-régime » ni en « sur-régime » !

✓ **S'entraîner avec un podomètre.**

Qui compte nos foulées et qui, du coup, nous donne envie d'avancer toujours un peu plus loin.

Ce qu'on y gagne : une motivation démultipliée.

### YOGA

Caroline Boulinguez, directrice du Samashiti Studio, à Paris (3).

✓ **Pratiquer au moins une fois par semaine.** Pour progresser encore plus vite, on programme 3 séances hebdomadaires.

Ce qu'on y gagne : des progrès fulgurants.

✓ **Adopter la respiration « Ujjai ».**

Lente, longue et profonde, elle passe par le nez, la glotte, puis élargit la cage thoracique.

Ce qu'on y gagne : plus de souplesse et la fin des courbatures du lendemain !

✓ **Maintenir une posture correcte.**

Pour une position debout : orteils écartés et « ancrés » dans le sol, chevilles et cuisses étirées, sternum remonté, omoplates descendues, nuque allongée et menton légèrement rentré.

Ce qu'on y gagne : un moindre risque de blessure. **CLAIRE BYACHE**

(1) 4, rue Bréguet, Paris-11<sup>e</sup>.  
www.lecentre-desarts.com  
(2) Adresses des clubs sur www.clubmedgym.fr  
(3) 23, rue de la Cerisaie, 4<sup>e</sup>.  
www.samashitistudio.net

## FORME OPTIMISEZ VOS MOUVEMENTS

### AVIS AUX SPORTIVES GEEKS

Et voici la dernière-née des communautés du Web ! Vous avez déjà une page MySpace et un profil Facebook ? Dépêchez-vous de créer votre fiche sur [www.cleec.com](http://www.cleec.com) ! Pourquoi ? Parce que cette communauté-là est dédiée aux sportives et sportifs de tout poil. Une fois quelques menus détails indispensables enregistrés (nom, prénom, date de naissance...), on a accès à tout un annuaire de camarades motivés. Idéal pour trouver une partenaire ou comparer ses progrès.

Cette année, c'est décidé, vous bougez. Pour profiter à fond de vos séances de danse, de fitness ou de yoga, suivez les conseils de nos quatre experts.

### DANSE

Martine Curtat-Cadet, directrice du Centre des arts vivants, à Paris (1).

✓ **Détendre les traits du visage.**

Décrisper le cou et les mâchoires. Ce qu'on y gagne : une meilleure posture et un regard plus vif.

✓ **Respirer pendant l'effort.**

Quand on est concentrée, on oublie souvent de le faire. Ce qu'on y gagne : de l'aisance !

✓ **Fredonner la mélodie sur laquelle on danse.**

Du coup, on se concentre sur autre chose que sur les détails de la chorégraphie. Ce qu'on y gagne : des mouvements plus naturels.

### FITNESS

Romuald Lageat, directeur de l'Institut des métiers de la forme, du Club Med Gym (2).

✓ **Choisir un cours collectif.** Et se placer au centre de la salle. Pour

profiter de l'émulation de groupe.

Ce qu'on y gagne : l'envie d'être meilleure que sa voisine de cours.

✓ **Répéter mentalement chaque exercice avant de se lancer.**

On visualise les mouvements, comme si on apprenait une leçon. Ce qu'on y gagne : plus de réussite.

✓ **Travailler sur trois machines au maximum.** Et les exploiter à fond.

Ce qu'on y gagne : une régularité dans la progression.

### RUNNING

Denis Dhekaier, créateur du site [www.jiwok.com](http://www.jiwok.com)

✓ **Courir en musique.** Pour accélérer, on choisit une bande-son rythmée. Pour ralentir,

on opte pour une playlist zen.

### ÉCOUTEZ VOS SENSATIONS

Selon Romuald Lageat, directeur du Club Med Gym, l'une des meilleures façons de progresser est de savoir identifier ses sensations. Quand la douleur devient obsédante, la paralysie gagne. En revanche, si l'on est dans l'effort, on est capable de puiser de plus en plus dans ses réserves. Comment reconnaître cette sensation ? Vous sentez que ça chauffe, vous êtes essouffée, vous avez l'impression d'avoir les muscles anesthésiés ? Vous y êtes ! C'est le moment de vous accrocher...