



forme news

par CATHERINE PIROTTE



COOL

Une tenue hyper-douillette pour yogi très tendance. Avec superpositions de matières et de couleurs, à choisir dans la ligne H&M Sport : débardeur avec brassière intégrée, 24,99 €, et leggings, 19,99 €.

En magasins H&M et sur hm.com

PILATES, ON RÉVISE

DE PLUS EN PLUS DE SALLES DE GYM* PROPOSENT
CETTE MÉTHODE DOUCE. KÉSACO ?

C'est proche du yoga. Pas loin puisqu'on travaille le muscle en profondeur et plutôt en étirement. Et si une partie des exercices se déroule au sol, l'autre s'effectue sur des machines (le Reformer...) dont les ressorts plus ou moins tendus permettent d'intensifier les mouvements.

Ça étire les muscles mais ça ne les tonifie pas vraiment. Faux. On travaille tous les muscles posturaux profonds, ceux qui tiennent le ventre et le dos. En 3 mois (et 2 cours/semaine), on gagne une meilleure tenue et un ventre plat. Au bout d'un an, on est raffermie.

On peut pratiquer seule. Faux. Avec ses postures ultra-précises et surtout le matériel nécessaire, on ne peut travailler qu'avec un prof. Attention, peut s'autoproclamer prof de Pilates qui veut. Mieux vaut donc vérifier sa formation : il doit être passé par la Fédération des professionnels de la méthode Pilates (fmpm.fr) ou formé au Stott Pilates.

Il n'y a pas de contre-indications. Vrai. D'ailleurs, au début du XX^e siècle, Joseph Pilates, qui a lancé la « contrology » (devenue depuis le Pilates), avait souffert de rachitisme et, en créant sa méthode, voulait d'abord se remettre en forme.

*Déjà dans les Club Med Gym et maintenant chez Les Mills

90%

C'est le pourcentage de Français persuadés que le sport est bon pour la santé. Sauf que 21 % d'entre eux n'en ont jamais fait ou ont arrêté il y a plus de dix ans. C'est ça le *French paradoxe* ?

Source : Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire (FFEPGV)



Escapade marine

Direction Trouville, dans ce luxueux hôtel totalement rénové, baigné de lumière. On se ressource sur la grande terrasse en bois exotique avec vue imprenable sur l'océan. Puis on profite des soins de l'institut : enveloppements d'algues, massage sous affusion et modelage. *Cures Marines*, bd de la Cahotte, 14360 Trouville. Tél. : 02 31 14 42 80. mgallery.com

► 1 escale zen pour 2 pers. aux Cures Marines Trouville d'une valeur de 1548 €, avec 3 jours/2 nuits en chambre supérieure côté mer, en 1/2 pension, + 2 jours de soins (dont 2 soins thalasso individuels : pressothérapie, Watermass...), sera offerte, par tirage au sort, aux lectrices d'Avantages qui enverront le code SMS AVTZEN au 74400 *

*SMS+ 0,65 €/envoi + prix d'un SMS x 2. Extrait de règlement dans Adresses, en fin de journal.

PHOTOS FLOUJOU.COM ET DR