



★ ★ ★ ★ ★

S'ENTRAÎNER AUTREMENT

y'a pas de mal à ça!



Par Marie-Eve Gaudreau – Le retour des fêtes est propice aux résolutions, on le sait! Pour certaines personnes, les résolutions se prennent en se doutant qu'elles ne seront peut-être pas tenues jusqu'à la fin. Les exercices physiques sont les objectifs les plus en vogue, mais ils s'effacent souvent par manque d'intérêt ou par découragement. Cependant, il y a plusieurs nouvelles façons de s'entraîner. Voici un tour d'horizon de ces nouvelles activités. Une fois l'intérêt et la motivation trouvés, le tour est joué!

DU FITNESS, SELON NOS RYTHMES ET BESOINS

Tout d'abord, de plus en plus de femmes s'adonnent au *fitness* de compétition ou pour elles-mêmes. Cette discipline aide grandement à avoir une meilleure confiance en soi, selon l'entraîneuse Danielle Audet. « On met en valeur les courbes du corps tout en étant bien musclé. » Toutefois, le développement musculaire ne s'atteint pas en quelques entraîne-

ments et la discipline est de mise. La nourriture, les heures d'entraînement, tout est compté. « J'ai toujours appelé ça une discipline délinquante. Si on est toujours sur le *party* et que l'on remet nos séances de *training*, ça ne fonctionnera pas. » Un entraînement prévu deux ou trois fois par semaine permettra de garder la forme voulue. L'atteinte d'objectifs dépend toujours du poids de la personne, selon Madame Audet. « Règle générale, il faut penser à un minimum de trois mois pour toucher son objectif. On inclut toujours la diète et la préparation musculaire. » Toutes les filles peuvent s'adonner au *fitness*, considère-t-elle. Vous voulez en faire à la maison? C'est possible, d'après Chantal Humbert, adepte du *fitness*. « On peut débiter à la maison en se procurant un programme adapté par un entraîneur professionnel qui ira selon les appareils que nous avons déjà en notre possession ou bien s'informer sur le Net et se monter un programme soi-même. » Il est possible de faire des exercices avec des poids libres ou un ballon exerciseur. « Il y a les extensions des jambes, la chaise adossée au mur, l'hyperflexion du genou et des *step up* avec des poids sur une marche d'escalier. » Il suffit d'y aller à son rythme et selon nos besoins!

SURPASSER SES LIMITES, C'EST POSSIBLE AVEC LE CROSSFIT!

Vous recherchez un sport qui vous fera bouger sans arrêt et vous permettra de vous dépasser? Voici la nouvelle tendance appelée le *CrossFit*. C'est un entraînement regroupant plusieurs mouvements de gymnastique, comme les *push-ups*, les sauts et des *burpees* (un saut combiné avec un *push-up*). Le *CrossFit* entremêle également des mouvements avec des poids et le cardio (course et corde à danser). Ce type d'entraînement est conçu pour les allergiques de la routine. Toutes les combinaisons permettent de créer une multitude de variations, soutient Chris Kalec, fondateur de l'Usine *CrossFit*. Amatrice d'intensité, ce sport est pour vous! « On essaie de compléter les séquences le plus vite possible, ou avec le plus de répétitions, ou on lève le plus lourd possible. L'intensité nous amène les résultats. » Pas besoin d'être une *superwoman* avec des gros muscles pour pratiquer le *CrossFit*, le sport s'adaptera à l'athlète. Les poids seront moins lourds au début et le niveau d'intensité variera. « J'adore entraîner les femmes. Elles n'ont pas de mauvaises habitudes avec les haltères et appliquent toujours la bonne technique. Le *CrossFit* est le meilleur outil pour rendre une femme plus forte. [...] Une femme forte gagne de la confiance », ajoute l'expert. Le *CrossFit* permet aux femmes de se dépasser encore plus et de développer des techniques pour la maison. Lever une boîte lourde deviendra une banalité. Les résultats peuvent apparaître en trois mois, voire six, selon le niveau de mise en forme, tout comme pour le *fitness*. Alors mesdames, soyons aussi fortes que les hommes!



1, 2, 3... ZUMBA!

La Zumba (oui, oui! C'est féminin!) regroupe la danse, le sport plus physique et, surtout, beaucoup de *fun*! Une chorégraphie est montée par le professeur de Zumba sur des musiques plus que rythmées. « Contrairement à l'aérobic, la chorégraphie évolue de semaine en semaine. Nous dansons sur la même chanson durant six à huit semaines, donc les participantes ont le temps de s'habituer aux mouvements », mentionne Valérie Bédard, enseignante de la Zumba. Il n'y a pas trop de contraintes, mais une femme ayant des problèmes aux genoux devra un peu plus s'adapter aux mouvements avec des sauts, ajoute-t-elle. La perte de poids et l'amélioration de la santé cardiovasculaire sont les objectifs à atteindre. Un cours peut faire brûler jusqu'à 850 calories, alors on aime ça! Les cours sont comme une grosse fête, explique-t-elle, avec plein de monde, et ce, sans avoir de lendemain de veille! Pas besoin d'avoir fait neuf ans de danse pour être bonne dans la Zumba, il faut juste se donner du temps. Après trois ou quatre cours, la fluidité s'intégrera de plus en plus. C'est une bonne activité physique permettant de développer des mouvements de danse qui s'approprient à





vos soirées! Finalement, le cours offre une grande variété de Zumba, comme aqua Zumba (dans l'eau), Zumba gold (personnes âgées), Zumba toning (musculature sur musique), Zumba sentao (avec des chaises) et Zumba circuit (une minute de musculation et une minute de Zumba). Alors, quel type vous tente le plus?

UN ENTRAÎNEMENT... SEXY SUR POTEAU!

Faire une activité pour se mettre en forme et développer son côté sexy à la fois, c'est possible? Bien sûr! Le *pole fitness* propose aux femmes de s'entraîner à l'aide d'une barre verticale. Le corps travaillera la musculation, la danse, le cardio et la flexibilité. « Comme tout autre sport, il s'agit de techniques qui s'apprennent étape par étape », explique Valérie Blain, professeure au Studio 409, à Montréal. Selon Madame

Blain, le sport est recommandé à toutes les femmes désirant améliorer leur santé, tout en restant motivées vis-à-vis l'activité physique. « C'est un sport à progression rapide et les résultats le sont tout autant, ce qui influe beaucoup sur la confiance et l'estime de soi. L'évolution reste propre à chacune selon les expériences personnelles », poursuit-elle. Tout comme le *fitness*, certaines femmes peuvent pousser les efforts davantage en s'inscrivant à des championnats ou à des spectacles. Que vous soyez sédentaire ou hyper-active, le *pole fitness* est très accessible. « Il faut uniquement être indulgent avec soi s'il s'agit de notre première expérience sportive. » Le *pole fitness* peut amener des coûts pour s'exercer à la maison, mais la professeure assure qu'il est possible de pratiquer à la maison sans avoir une barre verticale. Avec le *pole fitness*, on fait l'exercice, on sort de notre zone de confort pour amener un côté sexy et l'estime de soi bon dit, quoi demander de mieux?

ENTRAÎNEMENT MAISON

Les horaires sont parfois très chargés pour certaines femmes et l'entraînement n'est plus une priorité. Toutefois, il existe des trucs et des types d'entraînement pour s'exercer à la maison, le matin ou au retour du travail. L'exerciceur appelé *step* ou le vélo stationnaire servent à empieler la poussière? Vous aimez vous installer pour votre

téléroman préféré du lundi soir? Faites une pierre, deux coups! Installez-vous sur votre appareil et répétez les exercices durant votre émission favorite. Vous ne verrez pas le temps passer et comme vous serez prise par l'intrigue de Jimmy qui a trompé Jenny, vous n'aurez pas le temps de penser à quel point c'est difficile! Votre ensemble de table et de chaises peut servir comme appui pour effectuer de petits exercices afin de muscler rapidement les cuisses et les fesses (*step* sur la chaise, appui pour flexions des jambes, etc.) L'athlète de *fitness* américain Shaun T a mis sur pied un nouveau concept d'entraînement très intense nommé *Insanity*. Le coffret DVD contient 10 programmes de cardio, de musculation et d'exercices pour les abdominaux. Le but d'*Insanity* est de suivre l'horaire (6 jours sur 7) de façon fidèle durant 60 jours. La durée des entraînements est de 30 à 45 minutes. De plus, il ne requiert aucun équipement spécifique. Finalement, pour les amateurs de tablettes Android ou Apple, plusieurs applications sont disponibles pour avoir des programmes d'entraînement variant de 5 à 30 minutes. Gardez le sourire et... *let's go!*

SOYONS MOTIVÉES!

Plusieurs nouvelles tendances d'entraînement ont été proposées, mais comment faire pour garder une motivation à l'entraînement? Les raisons (défaites?) prennent beaucoup de place et c'est difficile de mettre une priorité sur les exercices. Un souper entre amis est prévu le jeudi soir, tout le monde y sera sans problème. Pourquoi ne pas inclure une session d'entraînement à l'agenda et la respecter comme si c'était un rendez-vous amical? Les résolutions du mois de janvier sont très propices pour débiter un nouveau régime ou un entraînement spécifique. « Les abonnements dans les gymnases sont populaires en janvier et le sont moins en mars. L'important est de se fixer de petits objectifs. On peut même regarder des photos de nous avant notre perte de poids pour se motiver », explique l'entraîneuse Danielle Audet. Au départ, Madame Audet soutient que les femmes peuvent rencontrer un professionnel pour monter leur entraînement, établir leurs attentes et créer un horaire d'entraînement. « L'entraîneur est souvent très proche de ses clients et il est toujours là pour motiver en cas de désintérêt. » Les objectifs fixés doivent toujours être réalistes. Vouloir perdre 20 livres en deux semaines et avoir des abdominaux d'enfer en quelques jours peuvent amener facilement le découragement. Y aller étape par étape permet de garder une motivation. Faites appel à un ami ou à un membre de la famille qui a envie de se prendre en main. À deux, c'est toujours mieux et vous pourrez vous encourager lors de moments plus difficiles!

IN AND OUT

Au centre d'entraînement, il y a des choses qui se font et d'autres qui n'ont absolument pas leur place. Voici les *in* et les *out* de l'entraînement.

IN

- Beaucoup d'hommes s'entraînent au gym, alors c'est le temps d'ouvrir l'œil tout en sculptant ses abdominaux!
- Vous êtes une *fan* de gadgets? Les montres révolutionnaires permettent d'effectuer un entraînement précis en calculant les battements du cœur et les calories dépensées. Gageons que vous ferez fureur!
- Les encouragements virtuels deviennent un *must* pour l'entraînement. Votre *chum* se lasse de vous entendre sur vos efforts? Sur les blogues, vous pouvez raconter vos objectifs et lors de moments plus difficiles, les internautes seront là pour vous.

OUT

- Avoir son cellulaire sur soi durant l'entraînement. Le risque est trop fort pour répondre à un appel ou à un texto, alors on le laisse dans le casier!
- Le maquillage et le *spray net* doivent prendre une pause durant les exercices. Le but n'est pas de se pavaner et d'avoir l'air d'être dans un club. De plus, les gars vont sûrement vous trouver plus mignonne au naturel!
- Bien que Facebook et Twitter deviennent importants dans la vie de tous, ce n'est pas obligatoire de prendre des photos en forçant avec des poids ou en faisant du vélo stationnaire. Focus sur l'entraînement.
- Faire du social comme on dit, c'est bien, mais le faire autour d'un appareil d'exercice? Moins intéressant! Donnez-vous plutôt des défis d'entraînement et après, vous jaszerez autour... d'un jus de fruits santé!

