



Oblectiv ZERO STRESS!

DÉFOULOIR, MOYEN DE SE RECENTRER, BOUFFÉE D'OXYGÈNE... LE SPORT OFFRE DE MULTIPLES SOLUTIONS POUR NE PAS SE LAISSER ENVAHIR PAR LE STRESS. RESTE À CHOISIR L'ACTIVITÉ, SELON SA PERSONNALITÉ, POUR RÉUSSIR À LÂCHER PRISE ET ASSOUVRIR SA QUÊTE DE BIEN-ÊTRE ET DE SÉRÉNITÉ.

Dossier réalisé par Mélanie Ponce

Aie, aie, aie ! Pas-le-bol, trop de pression, rythme de dingue, sensation de perdre pied... Les vacances

paraissent déjà si loin et le quotidien pas toujours simple à assumer.

Il est où déjà le bouton « pause » ?

A plus ou moins grande échelle, le stress a malheureusement intégré notre quotidien. Et surtout celui

des femmes, non ? Pas de chance, la partie n'est une fois de plus pas respectée puisque nous serions

plus touchées par ce mal des temps modernes que les hommes.

Alors, pour ne jamais avoir à parler de burn-out, bannir toutes

sortes de petites pilules pas très recommandées, et ne pas s'illigner de longues thérapies, on a trouvé

le remède idéal à adopter des alentours huit : le sport. Pas besoin

d'ordonnance, un certificat médical sera suffisant. Et les effets sont

médicalement prouvés.

Que l'on opte pour une pratique défouloir, idéale pour extérioriser

toutes ces tensions comme le RPM, le Fit Punch ou encore le taekwondo

présentes dans ce dossier. Ou une

activité plus calme et une quête de sérénité avec l'envie de se recentrer

en douceur grâce notamment à l'ashitanga yoga, le tai-chi ou plus

originel, le tir à l'arc. L'objectif est

toujours le même : on se vide la tête, on s'évade et on s'offre une nouvelle

vitalité. Bref, le sport sous toutes ses formes nous fait du bien et libère ces endorphines si bénéfiques quand on est en quête de bien-être. Alors pourquoi s'en priver ?

LE STRESS ET LE SPORT

VRAI OU FAUX

Entre ce que l'on se persuade de savoir, ce qu'un tel nous affirme et la réalité, il peut y avoir un monde.

Le Dr Vincent Cavellier, médecin du sport, nous éclaire.

Le stress résulte de tous les traces du quotidien qui pèsent sur nos épaules.

VRAI ET FAUX. Le bruit de la ville, les problèmes au travail, l'inquiétude quant à l'avenir sont des facteurs de stress. Mais le stress, en tant que tel, est une réaction de l'organisme qui tente de s'adapter à une situation donnée. On a tendance à utiliser ce terme à tort et à travers. Il faut savoir différencier le stress psychologique, celui dont on parle dans le cas présent, du stress physique plutôt bienfaisant.

Le sport, un antistress idéal.

VRAI. La plupart d'entre nous souffrons d'un stress psychologique. Quand on se lance dans une séance de sport, on soumet notre corps à un stress physique. Résultat : il se défend et sécrète des hormones et des médiateurs chimiques via le cerveau, notamment les endorphines connues comme étant les hormones du bien-être.

« Le bon stress » provoqué par le sport permet d'évacuer le stress psychique, le « mauvais stress ».

VRAI. C'est un peu vite dit mais si on veut vulgariser le processus, on peut l'expliquer ainsi.

Une sportive est mieux armée contre le stress qu'une sédentaire.

VRAI. Pour deux raisons. La première, c'est qu'elle parvient à évacuer le « mauvais stress » grâce à l'activité physique. Le deuxième, c'est qu'elle parvient à réguler son corps à un stress physique via le sport, elle a entraîné ce dernier à gérer cette tension y compris psychique.

Le sport, un médicament à consommer sans modération.

FAUX. Malheureusement non. Certaines personnes trouvent un tel bien-être dans leur activité sportive qu'elle devient une drogue. On parle alors de bigorexie, une addiction au sport. Un centre consacré à ces malades vient même d'ouvrir près de Bordeaux. Ces personnes sont en manque des qu'elles ne produisent plus d'endorphines.

20 minutes par semaine, c'est suffisant pour une vertu antistress.

FAUX. L'activité doit durer au moins 30 minutes pour que le corps ait le temps de sécréter des endorphines. Une moyenne de trois séances de 30 minutes me paraît donc intéressante et pas seulement pour évacuer et lutter contre le stress. C'est aussi la fréquence recommandée d'un point de vue « santé » plus généralement.

On a tous besoin de la même intensité d'exercice pour sécréter des endorphines.

FAUX. C'est spécifique à chacun selon son état physique initial et son habitude à l'entraînement. Une débutante qui exerce très peu d'activité physique va vite mettre son corps en stress et donc sécréter ces hormones. Au contraire, plus on est habitué et plus il faut aller loin dans l'intensité pour y parvenir. D'ou, de nouveau ce problème de bigorexie puisé à l'extrême, certains se lancent dans des défis sportifs aux limites des capacités du corps humain pour retrouver cet état d'euphorie.



C'est après 20 minutes d'activité que le corps commence à sécréter des endorphines, « hormones antistress ».



« Pour qu'il soit une bonne arme contre le stress, il faut avant tout choisir un sport dans lequel on se fait plaisir. »

Tous les sports présentent des bienfaits face au stress.

VRAI. Une chose est sûre, tous les sports sont bons à pratiquer. Et pour qu'il soit une bonne arme contre le stress, il faut avant tout choisir un sport dans lequel on se fait plaisir. Les sports de combat sont excellents pour se défouler, la natation a un effet vraiment relaxant grâce à l'effet d'apesanteur ou tout simplement la course à pied, la pratique la plus simple à organiser selon son emploi du temps et ses impératifs.

Il vaut mieux commencer le sport pour sa santé que pour lutter contre le stress.

VRAI. Le goût pour le sport est souvent progressif : les gens commencent parce que c'est bon pour leur santé, qu'ils veulent perdre quelques kilos, etc. Puis, ils commencent à y prendre goût, se sentent mieux et bénéficient de manière collatérale de cet aspect antistress. Au contraire, une personne qui débute le sport uniquement avec l'objectif d'évacuer ses tensions mettra plus longtemps à se faire du bien et à obtenir des résultats, parce qu'elle n'est pas dans le plaisir. Il sera donc plus difficile pour elle de s'y tenir et de l'envisager comme un moment de ressourcement.

La sportive est plus sereine que la sédentaire.

VRAI. Au-delà de cette envie de mieux gérer le stress, je trouve que les sportifs réguliers ont un état d'esprit plus positif. Ce n'est pas rare d'entendre dire : « J'ai eu une super idée pendant que je courais... » Le sport nous aide à sélectionner nos idées, à relativiser nos préoccupations et à avoir davantage confiance en nous.

La respiration joue un rôle essentiel pendant l'activité sportive.

VRAI ET FAUX. Elle est primordiale pour des disciplines comme le yoga, le tai-chi où elle s'avère déterminante, mais pas pour la majorité des autres sports. Il y a encore quelques années, on conseillait à chacun d'adopter un type bien précis de respiration. On constate aujourd'hui que celle-ci est plus personnelle et doit être adaptée aux spécificités de chacun. En revanche, les techniques de relaxation, qui peuvent être très utiles dans cette quête de sérénité, sont essentiellement basées sur la respiration. ■

Merci au Dr Vincent Cavellier, médecin du sport et médecin de l'équipe de basket de Pro A de Roanne, ancien médecin des équipes de France de basket et de l'équipe de rugby de l'ASM Clermont-Auvergne.



Première méthode pour faire disparaître cette tension qui pompe notre énergie physique et psychique : opter pour un sport « défouloir » et se retrouver sur un petit nuage à la fin de la séance. Merci les endorphines !

**LES SPORTS
QUI ME**

DÉFOULENT



Infos pratiques

• **Le squash est encore un sport relativement cher.**

Compter entre 8 et 15 € la séance, selon les salles, par personne. Les licenciés en club bénéficient d'un tarif plus avantageux.

• **Port de lunettes fortement recommandé.**

Et pour cause, la balle est du même diamètre que l'œil...

• **Trouver une salle près de chez soi :** www.ffsquash.com/squash/ou-pratiquer/

SQUASH un bon coup de raquette pour me libérer !

C'EST QUOI LE CONCEPT ?

Un sport de raquette où deux adversaires s'opposent côte à côte sur un terrain de 60 m² entouré de murs. Le but : frapper une petite balle noire en caoutchouc et faire en sorte que l'adversaire ne parvienne pas à la reprendre.

UNE SÉANCE, COMMENT ÇA SE PASSE ?

En version loisirs, on réserve son terrain pour 40 minutes. Et si l'on veut débiter en ayant quelques notions techniques, on peut s'inscrire avec un coach pour une formule de 5 à 10 leçons.

POURQUOI ÇA DÉSTRESSE ?

Un sport accessible et simple

Pas besoin de cours spécifique pour débiter le squash, le plaisir est quasi immédiat. Contrairement au tennis, la balle revient forcément sur le joueur et ne sort pas du terrain. Mieux, elle est adaptée à son niveau et rebondit plus haut,

afin de laisser le temps d'aller la chercher. Une bonne chose pour les novices. L'échange dure sans être pour autant très précis et coordonné (problème typiquement féminin paraît-il !).

Le sport exutoire par excellence !

Ce n'est pas pour rien qu'il a été élu sport le plus sain aux États-Unis. Une fois sur ce petit terrain, les échanges s'enchaînent à vitesse grand V et les pauses sont rares. Les règles sont simples, alors on ne se prend pas la tête et on tape, on tape... On renvoie cette balle et c'est tellement bon !

Si intense qu'on ne pense à rien d'autre

On dépense de 400 à 900 kcal/h. Pour les débutantes, le jeu est plus fractionné. Du coup, les variations de rythme provoquent une accélération de la fréquence cardiaque, une consommation importante d'oxygène et une grosse sollicitation musculaire.

À nous les hormones du bien-être

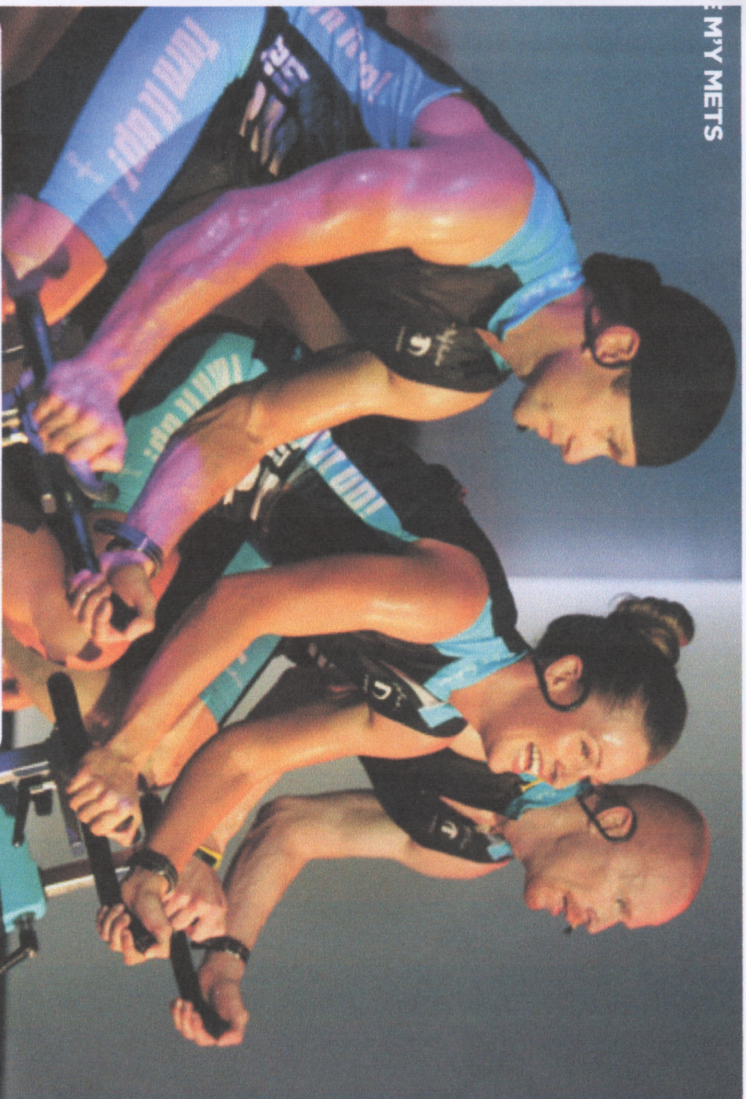
Le rythme imposé par le squash provoque une dépense énergétique rapide. C'est bon pour le poids mais ça accélère aussi le métabolisme de base et stimule les hormones et neurohormones qui vont notamment libérer nos amies les endorphines – ce qui permet d'évacuer rapidement le stress accumulé – mais aussi d'autres copines qui modulent notre appétit ou nous aident à mieux dormir !

CONSEIL DE L'EXPERT

Pour une séance 100 % déstress

Dr Patricia Meyer Fuhrer, médecin de la Fédération française de squash, mésothérapeute, diplômée en cardiologie et nutrition du sport.

« Aborder le squash comme un jeu. Dès lors qu'on sait taper dans une balle, on est en capacité de s'amuser et de prendre du plaisir. Avec cet état d'esprit, on profite encore plus des bienfaits physiques et psychologiques du squash. »



RPM je grimpe même des cols !

C'EST QUOI LE CONCEPT ?

On en fait des kilomètres en 50 minutes de RPM (Révolutions par minute) ! Il s'agit de cyclisme, à pratiquer sur un vélo hybride à mi-chemin entre le vélo de course et celui de la salle de sport. Et comme sur le bitume et « en vrai » le pédalier est haletant. Au sein d'un peloton survolté, on s'attaque à différentes phases d'entraînement, structurées par des musiques variées. Et quand on attaque un col de près de 5 minutes, on remercie le bon son de David Guetta !

UNE SÉANCE, COMMENT ÇA SE PASSE ?

Let's go pour un long pédalier ! Stimulée par une musique différente qui correspond toutes à un rythme particulier. Vélocité, travail de côtes, légères descentes pour souffler, résistance pour une ascension digne d'un col de montagne... Tout s'enchaîne avec une idée : alterner les phases intenses et les phases de récupération pour un véritable « interval training » parfait, soit dit en passant, pour se muscler et piocher dans les réserves de graisse.

CONSEIL DE L'EXPERT

Pour une séance 100 % déstress



« Bien s'équiper avec un cycliste muni d'une peau de chamois pour éviter les frottements et les douleurs sur la selle. Mais aussi avec des chaussettes type VTT, comme les vélos sont munis de pédales automatiques. Le cas échéant, chausser une basket avec une semelle la plus rigide possible pour ne pas que le pied se déforme. Ce n'est pas une question de look mais bien de confort. Car si l'on est mal équipé, on rentre moins bien dans la séance et on profite moins des vertus du RPM contre le stress. »

POURQUOI ÇA DÉSTRESSE ?

Des endorphines à la pelle
Le niveau d'intensité élevé du cours permet de sécréter rapidement et en nombre nos fameuses endorphines. Une libération d'hormones du plaisir inénarrable si on reste dans une zone de confort.

Un véritable défouloir

Chaque musique a été choisie pour son côté motivant, le coach nous booste et notre corps est survolté. Autant dire qu'on se concentre exclusivement sur les muscles et non plus sur le mental et les petits tracas.

Effet de groupe ou dans sa bulle, c'est comme on veut !

Certains ont besoin de vivre une expérience sportive collective pour évacuer le stress. Intégrer ce peloton est donc l'idéal pour elles. Au contraire, d'autres recherchent une coupure et préfèrent se dépenser dans leur bulle. Possible aussi, tant l'effort nécessite de la concentration.

Infos pratiques
• Trouver un cours : www.lesmillis.com/france/fr/find-a-class

FT PUNCH à moi le sac de frappe !

C'EST QUOI LE CONCEPT ?

Un cours de fitness qui s'inspire de l'ambiance et surtout des techniques de la boxe. Pourquoi ne pas être limpidité dans l'intitulé du cours ? Justement parce que la boxe, ça fait souvent peur, aux femmes notamment ! Ici, pas d'inquiétude, on réduit au maximum le contact direct. Ce cours s'affiche plutôt comme un dérouiller total et sans risque.

UNE SÉANCE, COMMENT ÇA SE PASSE ?

Après un échauffement très dynamique à base de sprints, flexions, sauts et fentes, le cours s'articule en trois phases. Phase 1, le shadow boxing. On apprend à réaliser de véritables frappes de boxe « dans le vent » face au miroir. Loin d'être simple ! Un direct, un crochet ou un uppercut, ce n'est pas

uniquement de la puissance, c'est avant tout beaucoup de technique, un placement précis du corps, de l'épaule, de la main... Suit la phase 2, en binôme. Les partenaires enfilent des pattes dours (pour recevoir les coups) et mettent en pratique les frappes apprises auparavant. Au tour de la phase 3, la plus intense, face à des punching bags. Pendant plusieurs minutes, on enchaîne coups de poing, pompes, abdos. Avant de finir par une phase de récupération - et une bonne douche.

POURQUOI ÇA DÉSTRESSE ?

Idéal pour se défouler et extérioriser tensions et agressivité
Pas besoin d'un dessin pour comprendre qu'avec un cours si intense, on évacue tout le

stress accumulé. Ces coups qu'on révérait parfois de donner à des personnes bien identifiables sont possibles... sans dommages collatéraux.

Le plaisir d'acquiescer de nouvelles techniques

On rentre dans l'univers de la boxe, sa discipline, ses exigences. Au fur et à mesure, on progresse techniquement et on maîtrise de mieux en mieux les coups. Un gros point fort pour prendre énormément de plaisir et donc se détendre via ce geste maîtrisé.

Un moyen de repousser ses limites

Le cours est intense et exige d'aller chercher des ressources physiques au plus profond de soi-même. Une bonne façon de retrouver confiance en soi !

CONSEIL DE L'EXPERT

Pour une séance 100 % déstress

Pierre Pantel, responsable fitness groupe Health City

« Se focaliser avant tout sur la phase 1, la plus importante. La technique, c'est la base. Et plus on la maîtrise, plus on profitera des bienfaits des phases 2 et 3, côté physique, car les coups auront plus de puissance et d'efficacité. Côté psychique, on a une satisfaction du geste maîtrisé. »

Infos pratiques

• Trouver un cours : les cours pilotes sont pour l'instant exclusivement à Paris mais devraient s'exporter d'ici quelques mois en province. Plus d'infos sur : www.healthcity.fr



Elles défoulent aussi un max !

Envie de simplicité ? J'opte pour **LA NATATION**



Comment ça marche ? Pas besoin d'aller chercher bien loin pour trouver une arme infailible contre le stress. On a toutes une piscine à proximité du bureau ou de la maison. En cours individuel ou collectif pour progresser, seule ou entre amis pour profiter de la sortie pour papoter. Ambition affichée : noyer les mauvaises pensées et se laisser aller à l'effet relaxant de l'eau.

Pourquoi c'est top ? Parce que son pouvoir antistress est scientifiquement prouvé ! La natation favorise la sécrétion de sérotonine dans l'organisme.

Hormone et neuromodulateur, elle a une influence positive sur l'humeur et régule le stress. D'autant plus efficace qu'on se sent léger dans l'eau (dix fois plus que sur la terre ferme) et que l'on se muscle en finesse. Conclusion : pour couper après une dure journée, une heure de natation c'est plus efficace qu'une tablette de chocolat.

Infos pratiques

• **Trouver une piscine :** un site qui répertorie près de 3000 piscines en France, www.guide-piscine.fr/guide-des-piscines

LE TAEKWONDO pour une mentalité de guerrière

Comment ça marche ? Littéralement la voie (do) des pieds (tae) et des poings (kwon), le taekwondo est un art martial ancestral venu de Corée. Parfois comparé au karaté, il affiche une dimension philosophique et une recherche du geste esthétique plus poussées. Concrètement, il prône des valeurs de loyauté, concentration, humilité ou encore persévérance, aussi utiles dans le dojang (la salle d'entraînement) qu'au quotidien.

Pourquoi c'est top ? Pour libérer son énergie tout en canalisant ses émotions. C'est le pouvoir magique de ce sport. Chaque coup est associé à un cri profond

venant du ventre (kiap) pour libérer l'énergie accumulée. Un moyen de concentrer sa force au moment de la frappe et d'évacuer ses tensions. Le côté self défense n'est pas négligeable : on est plus sereine quand on se sait capable d'anéantir un adversaire de 90 kg !

Infos pratiques

• **Trouver un club :** il y en a près de 900 en France sur www.fftda.fr

• **À découvrir :** le body taekwondo (dans les clubs de taekwondo) qui s'ouvre aux frileuses pas fans de contacts mais qui souhaitent bénéficier de la philosophie et des bienfaits de la discipline.



Besoin d'un sport convivial ? **LE BADMINTON**



Comment ça marche ?

Le bad que l'on pratiquait souvent au collège n'a pas pris une ride. Il fait même un carton ces dernières années dans une version loisirs hyper accessible. Seul défi : renvoyer le volant par dessus le filet. Ou comment se faire plaisir sans être stressée par la technique.

Pourquoi c'est top ? Parce que ça ressemble plus à un jeu qu'à une véritable séance de sport. Une dizaine de terrains sont côte à côte. Après chaque match, on descend d'un cran si on a perdu et on monte si on a gagné. On enchaîne donc les rencontres, on fait la connaissance d'un tas d'adversaires et on court 5 fois plus qu'au tennis sur un terrain 5 fois moins grand.

Pas de changement de côté, pas de pause lors du changement de service et pas moyen de souffler et cogiter. Peu importe son niveau, on se dépense et on ne pense à rien d'autre qu'au jeu.

Infos pratiques

• **Trouver un cours :** www.ffbad.org/espaces-dedies/licencies/trouver-un-club/

• **Licence pour la saison :** 100 € en moyenne en club affilié à la FFBad.

• **Info + :** pour jouer n'importe quand sans s'inscrire à un cours à l'année, les salles de sport proposent parfois de louer un terrain de badminton à l'heure à l'instar du squash (environ 15 € de l'heure).

Elles défoulent aussi un max !

Envie de simplicité ? J'opte pour **LA NATATION**



Comment ça marche ? Pas besoin d'aller chercher bien loin pour trouver une arme infaillible contre le stress. On a toutes une piscine à proximité du bureau ou de la maison. En cours individuel ou collectif pour progresser, seule ou entre amis pour profiter de la sortie pour papoter. Ambition affichée : noyer les mauvaises pensées et se laisser aller à l'effet relaxant de l'eau.

Pourquoi c'est top ? Parce que son pouvoir antistress est scientifiquement prouvé ! La natation favorise la sécrétion de sérotonine dans l'organisme.

Hormone et neuromodulateur, elle a une influence positive sur l'humeur et régule le stress. D'autant plus efficace qu'on se sent léger dans l'eau (dix fois plus que sur la terre ferme) et que l'on se muscle en finesse. Conclusion : pour couper après une dure journée, une heure de natation c'est plus efficace qu'une tablette de chocolat.

Infos pratiques

• **Trouver une piscine :** un site qui répertorie près de 3000 piscines en France, www.guide-piscine.fr/guide-des-piscines

LE TAEKWONDO pour une mentalité de guerrière

Comment ça marche ? Littéralement la voie (do) des pieds (tae) et des poings (kwon), le taekwondo est un art martial ancestral venu de Corée. Parfois comparé au karaté, il affiche une dimension philosophique et une recherche du geste esthétique plus poussées. Concrètement, il prône des valeurs de loyauté, concentration, humilité ou encore persévérance, aussi utiles dans le dojang (la salle d'entraînement) qu'au quotidien.

Pourquoi c'est top ? Pour libérer son énergie tout en canalisant ses émotions. C'est le pouvoir magique de ce sport. Chaque coup est associé à un cri profond

venant du ventre (kiap) pour libérer l'énergie accumulée. Un moyen de concentrer sa force au moment de la frappe et d'évacuer ses tensions. Le côté self défense n'est pas négligeable : on est plus sereine quand on se sait capable d'anéantir un adversaire de 90 kg !

Infos pratiques

• **Trouver un club :** il y en a près de 900 en France sur www.fftda.fr

• **À découvrir :** le body taekwondo (dans les clubs de taekwondo) qui s'ouvre aux frileuses pas fans de contacts mais qui souhaitent bénéficier de la philosophie et des bienfaits de la discipline.



Besoin d'un sport convivial ? **LE BADMINTON**



Comment ça marche ?

Le bad que l'on pratiquait souvent au collège n'a pas pris une ride. Il fait même un carton ces dernières années dans une version loisirs hyper accessible. Seul défi : renvoyer le volant par dessus le filet. Ou comment se faire plaisir sans être stressée par la technique.

Pourquoi c'est top ? Parce que ça ressemble plus à un jeu qu'à une véritable séance de sport. Une dizaine de terrains sont côte à côte. Après chaque match, on descend d'un cran si on a perdu et on monte si on a gagné. On enchaîne donc les rencontres, on fait la connaissance d'un tas d'adversaires et on court 5 fois plus qu'au tennis sur un terrain 5 fois moins grand.

Pas de changement de côté, pas de pause lors du changement de service et pas moyen de souffler et cogiter. Peu importe son niveau, on se dépense et on ne pense à rien d'autre qu'au jeu.

Infos pratiques

• **Trouver un cours :** www.ffbad.org/espaces-dedies/licencies/trouver-un-club/

• **Licence pour la saison :** 100 € en moyenne en club affilié à la FFBad.

• **Info + :** pour jouer n'importe quand sans s'inscrire à un cours à l'année, les salles de sport proposent parfois de louer un terrain de badminton à l'heure à l'instar du squash (environ 15 € de l'heure).

Deuxième solution pour vaincre son stress via le sport, choisir une discipline calme et zen. Un bon moyen de s'apaiser, d'apprendre à contrôler ses émotions et à démêler les nœuds à l'origine de ses tensions.

**LES SPORTS
QUI ME**

CALMENT

Avec ce yoga dynamique, on bénéficie des bienfaits du yoga, mais à travers un enchaînement de postures beaucoup plus ludique.



L'ASHTANGA YOGA canalise l'énergie

C'EST QUOI LE CONCEPT ?

Des types de yoga, il en existe un sacré paquet ! Pour bien le situer, l'ashtanga yoga est à l'origine du yoga dynamique. Il était initialement conseillé aux petits garçons un brin hyperactifs ! Idéal donc pour s'initier au yoga quand on a du mal à rester en place et à se canaliser ou tout simplement quand le yoga traditionnel, plus calme, ennuie.

UNE SÉANCE, COMMENT ÇA SE PASSE ?

On commence par des salutations au soleil qui

préparent le corps à la séance et permettent de créer une chaleur interne. Suit alors une partie de postures debout, idéales pour développer son ancrage dans l'espace et son concentration, puis une série de positions assises. Pourquoi parler d'un yoga dynamique ? Parce qu'on ne reste pas plus de 5 respirations par posture et qu'entre chacune, s'interpose un enchaînement appelé « vinyasa » générant beaucoup de chaleur et pouvant même contenir des sauts pour les yogis les plus initiés.

POURQUOI ÇA DÉSTRESSE ?

Un triptyque bienfaiteur

Le physique, les pensées et le souffle sont liés, une philosophie peu intégrée en Occident. En travaillant ces trois éléments ensemble, on dispose d'une véritable opportunité d'évacuer efficacement le stress.

Trois techniques déterminantes

- **On active les bandhas**, des contractions de certains muscles. Cela crée des fermetures énergétiques et rend la pratique des postures plus efficace.
- **On adopte le drishti**, une technique au niveau du regard qui aide à se concentrer. Très efficace pour les postures debout où l'on doit tenir en équilibre sur un pied !
- **On intègre une technique de respiration puissante : ujjayi.**

La gorge émet un léger son lorsqu'on respire, genre Dark Vador, mais plus sérieusement, cela active la thyroïde et fixe le mental sur ce son. Résultat : on évacue encore mieux le stress.

Infos pratiques

- **Un site pour pratiquer l'ashtanga yoga depuis la maison :** www.yogachezmoi.com

Impossible de se déplacer pour notre séance de yoga ? Pas grave, on se connecte à ce site qui réunit des professeurs réputés pour s'initier aux différents types de yoga. Le concept : des cours selon son niveau (débutant à avancé) et ses besoins (ressourçant, court, avec du travail en force, etc.). On visionne en ligne ou on télécharge sa séance.

CONSEIL DE L'EXPERT

Pour déstresser au maximum

Cécile Roubaud, professeur d'ashtanga yoga,
www.ashtanga-yoga-annecy.com

« Être régulière et se rendre à un cours une à deux fois par semaine. Pourquoi ? Parce que pour profiter pleinement des bienfaits si nombreux de l'ashtanga yoga, il faut créer une habitude dans laquelle on rentre facilement et il sera difficile d'y parvenir sans répétition. »



Rendez-vous dans un autre monde **LA PLONGÉE EN PISCINE**

C'EST QUOI LE CONCEPT ?

S'équiper du matériel de plongée classique et s'immerger dans une piscine... Ça peut paraître ridicule au premier abord, voire burlesque (si, si...), mais au final, c'est une expérience hors du commun et un sacré sas de décompression. Démonstration.

UNE SÉANCE, COMMENT ÇA SE PASSE ?

Arrivée en maillot de bain, on s'équipe comme si on se lançait l'espace d'une heure dans les mers chaudes des Caraïbes. Combinaison, palmes, tuba, gilet, bouteille, détendeur. Avant de

plonger, on débriefe sur le bord du bassin car une fois dans l'eau, on communique uniquement par signes. Pour être de plus en plus à l'aise, on enchaîne ensuite des exercices ludiques pour s'orienter, changer de position, se déplacer, poser sa respiration avec le détendeur, ventiler par la bouche.

POURQUOI ÇA DÉSTRESSE ?

Je coupe avec le quotidien
Même si on se contente d'admirer pour l'instant les carreaux de la piscine, l'état d'esprit, lui, est là. On quitte la terre ferme pour

s'immerger littéralement dans un autre univers et laisser ses problèmes à la surface. Autre ambiance, autres sons, autre manière de respirer, de s'exprimer et de se déplacer. Une séance d'une heure, c'est comme une passerelle vers un autre monde.

Je prépare un véritable projet de voyage

Certes, on est loin de la barrière de corail mais, au-delà de la simple séance de sport, on planifie un projet concret pour aller mettre en pratique son apprentissage en piscine. Et quoi de mieux que la programmation d'une sortie inoubliable en mer pour relâcher la pression et s'évader ?

Je ne suis pas seule

La plongée, c'est une pratique en groupe. À plusieurs mètres, voire dizaines de mètres de profondeur, on communique par le regard et les gestes avec les autres, on s'assure qu'ils vont bien. Et ça, c'est d'une valeur inestimable.

Infos pratiques

- **Trouver un cours :** se renseigner auprès des piscines près de chez soi, la pratique se développe. Un conseil : mieux vaut opter pour une piscine ayant une fosse de plongée pour atteindre des profondeurs plus intéressantes (parfois 30 m) qu'en piscine traditionnelle.
- **Matériel :** pas besoin de casser la tirelire pour l'instant, les clubs proposent avec l'abonnement ou la licence tout le matériel nécessaire.

CONSEIL DE L'EXPERT

Pour une séance 100 % déstress

Manu Cabrière, chef de produit pour la marque de plongée Aqua Lung.

« Soyez à l'écoute du moindre message envoyé par votre corps, de votre respiration. Les premières plongées, c'est un peu la même sensation que lorsqu'on met des boules Quies... On entend ce qui se passe en nous. Dès qu'il est immergé, le cerveau est mis en éveil et reçoit des tas de nouveaux messages. »



En quête d'équilibre **LE TAI-CHI**

C'EST QUOI LE CONCEPT ?

Le yin et le yang, ça vous dit quelque chose ? Le tai-chi, c'est tout simplement une gym traditionnelle chinoise qui se veut le miroir de cette pensée. Avec un maître-mot : l'équilibre entre la psychologie et le physique, l'esprit et le corps. Inspirés des arts martiaux, tous les mouvements réalisés dans cette discipline sont élaborés à partir des principes de médecine chinoise. Autant dire qu'on va bien au-delà du simple sport et de la dépense physique pure et dure... Et qu'une séance de tai-chi pourrait presque éviter un passage chez le médecin dans certains cas !

UNE SÉANCE, COMMENT ÇA SE PASSE ?

Elle dure 1 h 30. On débute par un long échauffement d'une demi-heure, nécessaire pour

préparer ses articulations, assouplir son corps mais aussi préparer son esprit et son corps à entrer dans la séance. Le cœur du cours consiste alors à enchaîner différents mouvements précis (souvent 24 pour les débutants) et à les répéter avec de plus en plus d'intensité. On termine par un retour au calme et un temps de relaxation.

POURQUOI ÇA DÉSTRESSE ?

Je fais circuler les tensions
Chaque mouvement demande une concentration totale. Exécuté de manière très lente, il fait circuler l'énergie au sein de notre corps, véhicule les émotions vers l'extérieur et dissout les tensions. Le processus n'est pas seulement imagé : on sent les effets concrets de ce travail intérieur.

Je m'attaque à la racine du stress

Si le sport en général permet d'évacuer le stress, le tai-chi va plus loin. Son ambition : s'attaquer à son origine grâce à la mise en place d'un travail interne basé sur les mouvements de la médecine chinoise.

Je m'offre une cure de bien-être

Le principe du tai-chi, c'est de travailler en parallèle et en harmonie sur l'esprit et sur le corps. De s'efforcer d'agir sur trois systèmes en même temps : psychologique, physique et énergétique. Une philosophie, et bien plus encore, puisque cette activité renforce aussi le système immunitaire (rôle de prévention des maladies), et accroît la vitalité.

CONSEIL DE L'EXPERT

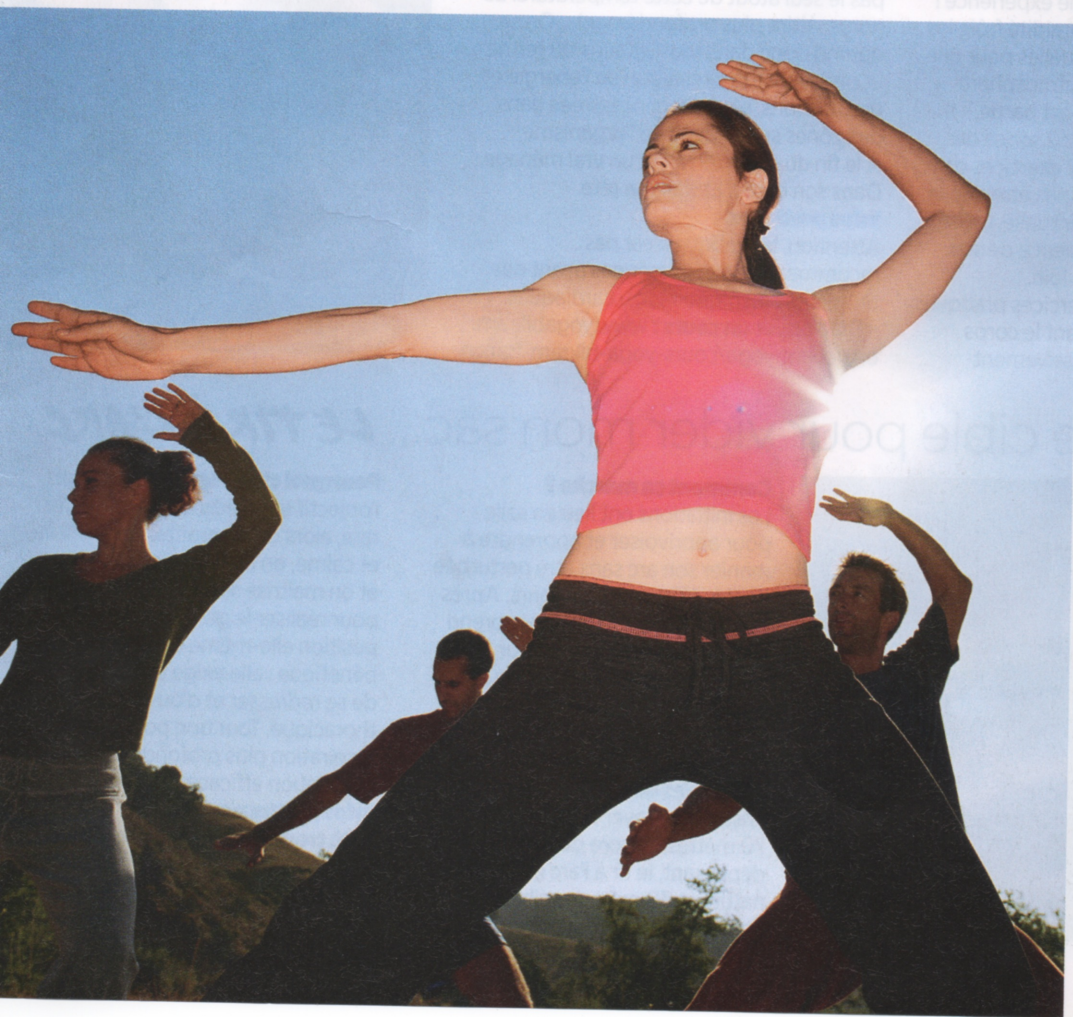
Pour une séance 100 % déstress

Ke Wen,
directrice du centre de culture chinoise Les Temps du corps.

« Découvrir et apprendre le calme dès les premières minutes de la séance et écouter les messages envoyés par son corps. Une démarche que l'on connaît si peu dans les pays occidentaux. Cela paraît si simple et c'est tellement important pour bénéficier au plus vite des bienfaits du tai-chi. »

Infos pratiques

Le tai-chi se développe largement en France mais les professeurs ne sont pas forcés de présenter un diplôme pour exercer. Pour éviter les mauvaises surprises, le Centre de culture chinoise répertorie les associations labellisées sur son site : www.tempsducorps.org



Recentrage et apaisement garantis !

Pour travailler mon énergie profonde... **LE QI GONG**



Comment ça marche ? Littéralement, c'est le travail de l'énergie et du souffle. Le but ? Faire circuler l'énergie, l'équilibrer et la renforcer. Un travail sur trois niveaux différents :

- **Sur le corps** avec des mouvements lents et des étirements calqués sur les trajets des méridiens d'énergie et d'acupuncture pour faire circuler l'énergie.
- **Sur le souffle.** L'idée est d'aller au-delà de la respiration pulmonaire et de pousser toutes les parties du corps à respirer.
- **Sur le psychique** via l'éveil de sensations dans le corps. Une démarche souvent imagée pour relier

l'esprit et le corps. Exemple, la posture de l'arbre enraciné que l'on reproduit.

Pourquoi c'est top ? Le corps est souvent tiraillé par des problématiques en désaccord avec ses désirs profonds. Le qi gong permet de recréer une harmonie, de défaire ces blocages et de mieux ressentir le corps. Une solution saine pour amoindrir ses tensions nerveuses et viser un épanouissement durable.

Infos pratiques

- **Séances reconnues par la Fédé :** www.federationqigong.com.

Merci à Dominique Casays, président de la Fédération des enseignants de qi gong.

Pour un ressourcement « caliente »... **LE YOGA BIKRAM**

Comment ça marche ? Entrer dans une salle de yoga bikram, c'est déjà une expérience ! Ici, il fait 40 °C et le taux d'humidité frôle les 40 %. Des conditions inhabituelles pour une séance de sport. Dans cette atmosphère version forêt équatoriale, on est partie pour 90 minutes. La formule : 2 séries de 26 postures dynamiques et 2 exercices de respiration. À savoir pour ne pas être déçue, il n'y a aucune dimension spirituelle. On se concentre et on prend conscience de son corps mais ça ne va pas plus loin.

Pourquoi c'est top ? Les exercices pratiqués dans une telle chaleur purifient le corps et permettent d'éliminer massivement

les toxines à l'instar du sauna. Et ce n'est pas le seul atout de cette température. Le corps s'étire plus profondément... On se détend donc dans tous les sens du terme et on favorise la circulation de l'énergie et des tensions, souvent concentrées dans des zones spécifiques de l'organisme. À la fin du cours, on a fait un vrai ménage. Dans son corps. Et dans sa tête.

Infos pratiques

Attention, la pratique n'est pas recommandée aux personnes ayant des problèmes respiratoires ou cardiaques.

- **Où trouver un cours :** www.yogabikram.org/cours-yoga/cours-yoga-bikram-france



Un cœur de cible pour vider mon sac... **LE TIR À L'ARC**



Comment ça marche ?

Les initiations ont lieu en salle pour apprivoiser et apprendre à manier son arc sans être perturbée par les éléments extérieurs. Après l'échauffement, le coach apprend les techniques de base pour être calée côté sécurité. On roule sa bosse avec une cible à 18 mètres avant de passer ses « flèches » de progression, l'équivalent des étoiles du ski alpin. On peut ensuite s'essayer à 30, 50 et même 70 mètres. Encore plus rigolo et dépaysant, le tir à l'arc en pleine nature et 3D avec des cibles animalières volumétriques.

Pourquoi c'est top ? Pour une fois, l'objectif est précis et identifié. C'est rare, alors on en profite. Concentrée et calme, on canalise son énergie et on maîtrise sa respiration pour réaliser le geste parfait. La position elle-même du tir est aussi bénéfique : elle exige de se grandir, de se redresser et d'ouvrir sa cage thoracique. Tout bon pour une respiration plus profonde et une évacuation efficace des tensions.

Infos pratiques

- **Où trouver un club :** www.fft.fr
Les 1 800 clubs de France proposent presque tous des cours loisirs et débutants adultes.