

Vital

N°9

SEPT-OCT 2014

TOUS LES 2 MOIS !

C'EST DÉCIDÉ !

RUNNING JE M'Y (RE)METS

- * COACHING D'AVANT COURSE
- * BIEN S'ENTRAÎNER
- * **EXCLU** SECRETS DE 5 CHAMPIONS
Christine Arron, Muriel Hurtis, Stéphane Diagana...

*** EN SALLE & OUTDOOR**

LE TOP DES SPORTS BRULE-GRAISSE!

TUTO

PILATES
Y'A PAS MIEUX
POUR SE
RENFORCER !

SHOPPING

Mode

- ✓ BASKETS
 - ✓ CROPPED
 - ✓ JOGGING
- LES NOUVELLES
PIECES COOL**

HELP !

**SALLES
DE SPORT**
JE M'INSCRIS OÙ
ET À QUOI ?
(on vous dit tout)

TOP /
Santé

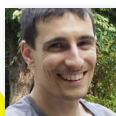
L 12300 - 9 - F: 3,50 € - RD



BEL : 3,60 € - ESP : 3,80 € - GR : 3,80 € - DOMS : 3,90 € - ITA : 3,80 € LUX : 3,60 €
PORT CONT : 3,80 € - CAN : 5,50 \$ CAN - MAR : 40 DH - TOMS : 600 CFP - CH : 4,50 F\$ - TUN : 8 DTU

*** A GAGNER !**
UN COURS PARTICULIER
AVEC **FAUVE
HAUTOT !**
p. 10

LES PROS DE VITAL



Thierry Bredel,
coach sportif, auteur de
« L'Entraînement au féminin »
(éd. Thierry Souccar), directeur
de la société et du site
Personaltrainer.fr



Vincent Viet, coach sportif
de La Parisienne et directeur
de la boutique Terre de running
à Puteaux



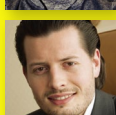
Valérie Orsoni, coach minceur
et nutritionniste, fondatrice
de la méthode LeBootCamp,
www.lebootcamp.com



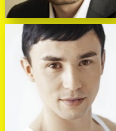
Vincent Cavellier,
médecin du sport



Alexandra Stoll, coach fitness
pour le groupe Moving



Raphaël Gruman, nutritionniste
et auteur de « La méthode
Gruman », éditions Leducs.



Thibaut Tran Van Tuat,
enseignant d'anatomie pour le
geste corporel et codirecteur de
The Yoga Factory



TROP COOL, LA RENTRÉE !

Ok, les vacances d'été sont toujours trop courtes et c'est la mort dans l'âme qu'on s'est arrachée à nos nouvelles activités outdoor ! Mais on se secoue et on reprend du poil de la bête, d'autres réjouissances nous attendent ! Sur qu'on retrouvera de nouvelles passions, ou qu'on découvrira un sport choucou auquel on ne s'est pas encore essayée. Comme tous les ans, il y a de nouveaux programmes dans les salles de sport, des choré sur lesquelles on se déchainera, des appareils qui nous redonneront le goût de l'effort. Sans parler des tenues super techniques et mode à mettre en ville pour un look cool. Et pour celles qui ont la gaine chevillée au corps, les challenges ne manquent pas non plus : des tas de courses, de compét en tout genre les attendent. Et puis, on met au placard nos vieilles idées reçues. Oui, oui, par exemple, si on regrette de n'être pas montée à cheval petite, on arrête de penser que c'est cuit, qu'on fera ça dans une autre vie. Il n'est jamais trop tard pour s'inscrire dans un club hippique et peut-être même qu'on deviendra super accro comme une ado. Et si, comme nous, vous vous êtes un peu lâchée sur les glaces, les crêpes et les tapas, on vous a concocté un petit programme brûle-graisses qui combine sport et nutrition, suivez-le bien et vous verrez vous serez trop fière de vous... et nous aussi !

LA RÉDAC

Vital
MOUV'

Votre nouveau
site de coaching :
www.vital-mouv.com



Partagez vos bons
plans sur Facebook,
www.facebook.com/Vital.le.mag

ÉCRIVEZ-NOUS !

**Vous avez envie de réagir
aux articles, nous demander
de traiter certains sujets,
témoigner ou tout simplement
nous dire que vous adorez
Vital... écrivez-nous à
vital.lemag@mondadori.fr**

Retrouvez votre prochain numéro de Vital mi-octobre

**BONS
PLANS**
p.10

SOMMAIRE

Vital n° 9 Septembre - Octobre 2014

MON ACTU

- 6** Vital & co, les exploits de la rédaction
- 8** Agathe est à fond, la BD
- 11** News : sports, matériel, événements
- 18** Mais qui es-tu ? Émilie Gomis
- 20** Dis-moi coach ? Réponses d'experts

JE M'Y METS

- 22 SALLES DE SPORT, J'Y VAIS !**
- 24** Bien choisir son club en 10 questions
- 26** Cours co. Lesquels choisir ?
- 28** Guide de survie de la débutante
- 30** 7 enseignes passées au crible
- 32** Et pourquoi pas une salle indépendante ?
- 34** Shopping

MA SILHOUETTE

- 36 DOSSIER : LE TOP DES SPORTS BRÛLE-GRAISSES**
- 38** À moi les sports efficaces
- 41** Le trio gagnant
- 44** Je mange quoi pendant ce temps-là ?
- 45** Témoignage : J'ai réussi à maigrir
- 46** Ma semaine de menus brûle-graisse
- 48** News silhouette

Un podomètre est vendu avec l'édition belge de ce numéro.

MON RDV RUNNING

- 52** Running : je m'y (re)mets !
- 54** Coaching de pros
- 56** La Parisienne, 3 conseils pour assurer
- 57** On s'entraîne avec Fauve Hautot
- 60** Je cours, je m'équipe
- 62** Mon carnet pratique
- 64** Témoignage : J'ai couru et fini l'Ultra Bolivia Race !

MON SHOPPING

- 66** Mode cool
- 70** Retro running
- 72** Vestes graphiques
- 73** News mode

MA BEAUTÉ

- 74** Tresses, on s'y attache
- 78** Je veux des ongles nickel !
- 82** On répare tout après l'été
- 84** News beauté

ÇA ME TENTE !

- 86** Le Pilates, pour un corps et un mental d'acier
- 89** Pilates, 8 exos pour s'initier
- 92** Vélo semi-allongé mode d'emploi



38



74



102



66

- 94** Volley, le b.a.-ba en 6 gestes
- 96** Équitation, on démêle le vrai du faux
- 98** Vélo électrique, j'achète ou pas ?
- 100** News ça me tente

MON BIEN-ÊTRE

- 102** 10 refuges inoubliables
- 108** Motivée avec la psychologie positive
- 110** Help ! J'ai une tendinite
- 112** L'électrostimulation, bon pour la récup ?
- 113** News bien-être

MON ASSIETTE

- 114** Rigolotes les papillotes
- 120** Envie de sucrer autrement !
- 122** Les boosters d'énergie, c'est pour moi ?
- 124** 24 h avant une course, je mange quoi ?
- 126** Sauce tomate, le duo gagnant avec les pâtes
- 128** News mon assiette

12



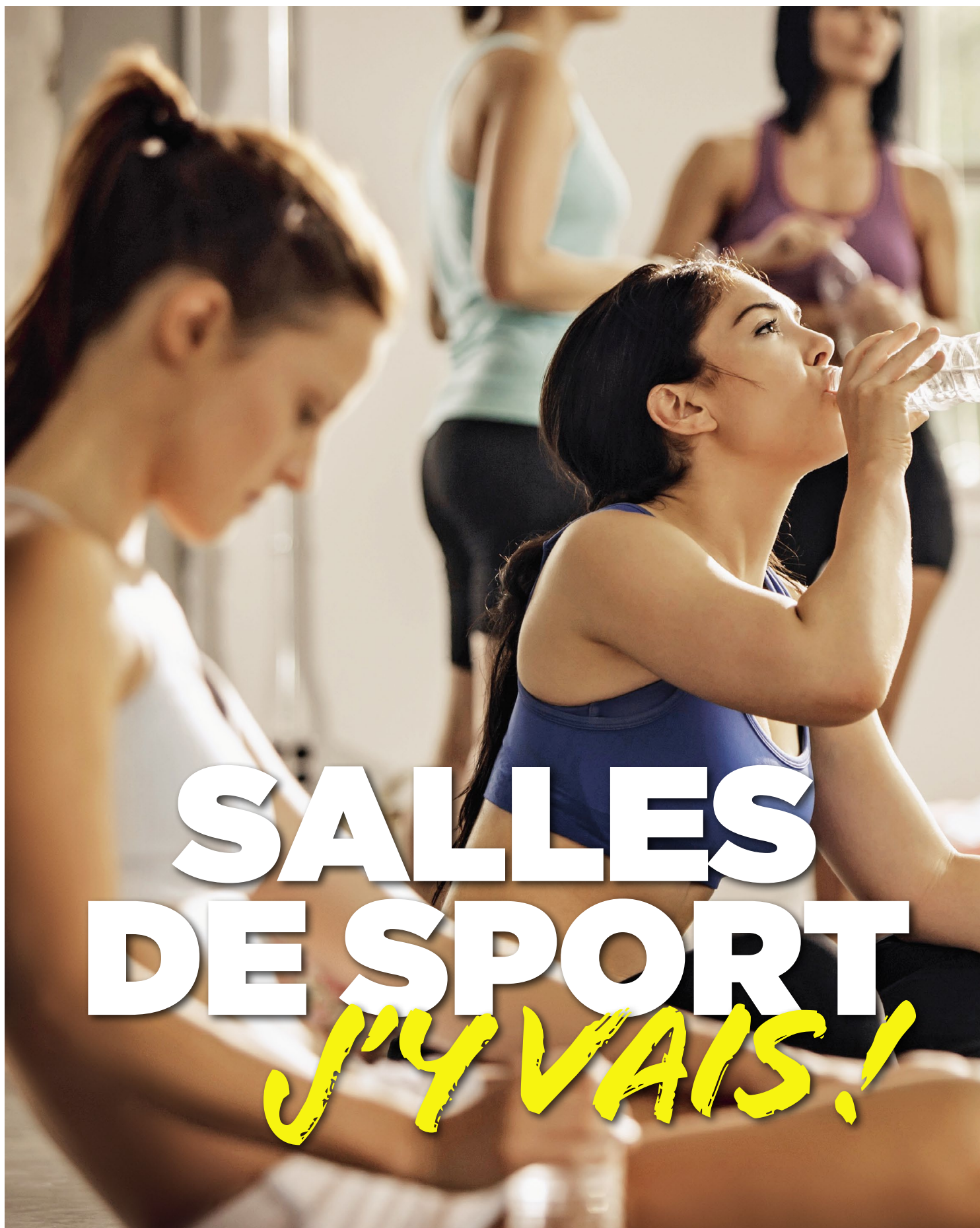
Carnet d'adresses page 130



114

98







CETTE RENTRÉE, C'EST DÉCIDÉ, ON S'OFFRE UN ABONNEMENT EN SALLE DE FITNESS ! AVEC LA FERME INTENTION DE S'ACCROCHER POUR LE RENTABILISER. ALORS, POUR BIEN CHOISIR LE CLUB QUI NOUS COMBLERA, ET ÇA TOUTE L'ANNÉE, ON SUIT LE GUIDE !

Dossier réalisé par Mélanie Pontet

L'offre dans les salles de fitness est devenue tellement variée et éclectique qu'on ne va plus trouver la moindre excuse pour manquer un cours. Et enfin investir en toute connaissance de cause, avec d'autres motivations que celles de faire comme les copines ou de perdre quelques kilos. Oui, oui ! On aura plaisir à faire du sport, et c'est ça qui compte le plus au final... Mais le choix est si vaste que tout ça peut vite tourner au casse-tête ! Salles réservées aux femmes, petits espaces segmentés, low cost, haut de gamme, salles indépendantes..., mais aussi cours co toujours plus ludiques, machines cardio high-tech qui nous propulsent à l'autre bout du monde via une séance virtuelle, cours encadrés sur machines pour (enfin) apprendre à dompter les appareils, conseils nutrition à portée de main, séances cocooning à dispo... On est bien loin de la salle de fitness fréquentée il y a quinze ans qui nous a fait jurer de ne plus jamais remettre les pieds dans un club de sport ! Le seul problème, c'est qu'on a bien du mal à s'y retrouver. Alors pour ne pas jeter son dévolu au hasard, Vital vous détaille les offres des principales marques de salle. Celles qui sont les plus répandues dans l'Hexagone. Et vous conseille sur ce qu'il faut surveiller en priorité, avec un focus sur les cours proposés, des avis sur les équipements... C'est promis, tous les ingrédients sont réunis pour vous rendre accros ! *

NOS EXPERTS



Alexandra Stoll,
coach fitness pour le
groupe Moving



Nadège Tornicelli,
responsable et coach de
la salle Fitness Fiz

Bien choisir son club EN 10 POINTS

Toutes les salles de fitness nous font les yeux doux. Alors comment choisir ? Car pour dénicher sa salle idéale, on adopte la même technique qu'avec l'homme (supposé) de sa vie : avant de signer, mieux vaut se poser les bonnes questions pour ne pas se planter !

1 Je cherche quoi au juste ?

Je fuis si le fonctionnement de l'enseigne ne correspond pas à l'idée que je me fais d'une salle de fitness.

Je regarde si la salle et ses formules correspondent à mon profil et mes envies.

Si je m'intéresse surtout aux cours co, je me renseigne sur leur organisation. Ont-ils lieu avec un prof présent physiquement ou via un coach virtuel sur écran ? L'absence de coach est-elle rédhibitoire ? Côté machines, qu'est-ce qui m'intéresse ? Selon mes réponses, je m'oriente déjà plus ou moins vers une salle généraliste (cours co encadrés, machines et coaching plus développé) ou une salle low cost (si cours co il y a, ils sont souvent virtuels et l'usage des machines a lieu plus en autonomie).

2 Les horaires collent-ils avec mes dispos ?

Je fuis si la salle n'est ouverte que du mardi au vendredi de 9 h 30 à 16 h 30 et que le cours de TRX Yoga qui me fait tant envie a lieu uniquement le lundi de 15 h à 16 h.

Je regarde les créneaux horaires, l'ouverture de la salle et l'existence de cours pendant l'heure du déjeuner, en soirée et encore mieux, le week-end. Si je termine le travail tard le soir, je peux aller voir du côté des salles en accès libre ouvertes quasiment 24 h/24, sachant toutefois que je devrais me contenter des machines ou des cours co en vidéo.

3 Est-ce accessible facilement ?

Je fuis si la salle est parfaite mais nécessite quatre changements de métro ou 40 minutes de route. Car sinon je me tire d'emblée une balle dans le pied : les trajets auront raison de ma motivation.

Je regarde le temps de trajet : maximum 20 minutes depuis la maison ou le bureau. Autre point à cocher : la mise à disposition d'un parking, et pas de dix places seulement. Combien de personnes ont dû faire demi-tour mais parce qu'elles ne trouvaient pas de place pour se garer (ou alors au risque de se prendre une prune)... Et croyez-nous, ça énnnnneerrrvve !

4 Y a-t-il assez d'appareils ?

Je fuis s'il faut faire la queue comme chez le boucher pour pouvoir grimper après 25 minutes d'attente sur le seul vélo elliptique de la salle, ou si je me retrouve acculée dans un recoin de la salle trop exigüe du Body Combat.

Je regarde comment ça se passe aux heures de pointe (le mardi ou le jeudi à 18 h 30 - 19 h). Des appareils sont encore dispo ? Les salles de cours (accueillantes, lumineuses, aérées et disposant d'une sono digne de ce nom soit dit en passant) offrent encore quelques places ?

5 Les machines sont-elles modernes ?

Je fuis si le compteur du tapis tombe en rade au bout de 3 min, le câble du rameur me reste dans les mains, le vélo grince autant que la vieille bicyclette de Mémé...

Je regarde le matériel pour voir s'il est fiable, suffisamment simple d'utilisation et récent. Et même sans être geek, je ne suis pas insensible aux petits plus, comme l'écran de télé, l'accès internet ou les séances virtuelles qui peuvent rendre les 45 minutes de vélo vraiment plus faciles !

Combien suis-je prête à payer ?

Je fuis si je suis forcée de m'abonner sur 24 mois sous prétexte que c'est moins cher, ou obligée de payer un tas d'option (droits d'inscription, carte magnétique d'entrée, douches...). Je refuse un surcoût pour une piscine en construction. Et j'oublie l'abonnement qui m'oblige à annuler restos, shopping et week-ends pour les dix prochains mois. Si au contraire, il est très bas, je me méfie.

Je regarde les facilités de paiement, la possibilité de résilier facilement et les différentes clauses pour être remboursée, la capacité de suspendre (et repousser) l'abonnement pour quelques semaines ou quelques mois en cas de grossesse, maladie ou longues vacances.

Les profs sont-ils à la hauteur ?

Je fuis si le coach est vieux, acariâtre et que ses cours sont les mêmes depuis 1978 ! Si c'est le même pour le yoga et le Body Pump, je teste les deux cours : il n'est pas forcément bon sur deux disciplines si différentes. Je pars en courant si le coach censé nous aiguiller sur le fonctionnement des machines à l'air aussi calé que moi. Ou qu'il est impossible de trouver quelqu'un pour me renseigner lorsque je suis bloquée sur un tapis qui ne veut pas fonctionner.

Je regarde les formations, diplômes... et la réputation des coachs en n'hésitant pas à sonder les adhérentes. Un bon prof fait 75 % de la réussite de la séance.

Comment je me sens dans cette salle ?

Je fuis si dès la porte d'entrée, je ne suis pas à l'aise, dévisagée par une brochette de Musclor pas avarés en commentaires et regards déplacés. Ou si je me sens mal parce que je n'ai pas le dernier legging fashion et/ou le physique de Shy'm.

Je regarde si la salle offre des zones dédiées à des pratiques différentes pour éviter de me retrouver sous le nez de messieurs adeptes du développé-couché pendant mes abdos-fessiers. Et je veille à ce que les espaces soient assez isolés pour me déchaîner pendant le cours de Zumba.

C'est propre et fonctionnel ?

Je fuis si l'hygiène n'est pas top dans les vestiaires et les douches. Cheveux et poils sont rédhibitoires. Je pars en courant si je dois renouer avec les douches collectives. Même conclusion si la salle est mal ventilée et mal entretenue.

Je regarde les endroits stratégiques (vestiaires). À checker : la sécurité, le fonctionnement et le nombre de casiers, mais aussi les douches, gratuites et pas glacées. Je ne boude pas les petits luxes comme les sèche-cheveux en libre service, les serviettes fournies, les fontaines à eau. Pour finir, les accès doivent être pensés pour ne pas avoir à traverser la salle en maillot après la piscine ou le sauna.

Les cours sont-ils assez variés ?

Je fuis si j'y vais pour faire de la Zumba et que la seule séance proposée est à un horaire impossible pour moi. À ce compte-là, autant s'inscrire au cours donné à la salle municipale à côté de chez moi pour trois fois moins cher.

Je regarde le planning : il doit proposer une petite dizaine de cours différents et attractifs, dont deux ou trois sur un créneau horaire susceptible de me convenir. Je demande également si le planning des cours change régulièrement et si le contenu par lui-même est varié : mêmes exercices et mêmes musiques pendant un an, ça s'annonce rébarbatif !

COURS CO lesquels choisir ?

Maintenant qu'on a le planning des cours sous les yeux, comment fait-on pour comprendre ce qui nous attend au Fit machin, cardio truc, ou derrière des acronymes comme LIA ou CAF (moins explicites que SNCF ou DRH)... Help !



LIA (Low Impact Aerobic)

LIA, Hi-Lo ou High Low Impact aerobic, Zumba, Body Jam, Sh'Bam, Bokwa, Yako Baila®

C'est quoi ? On se balance, on se déhanche et on s'éclate sur des musiques au tempo aussi étudié et précis que les chorés. Oui, on ne se ménage pas et on transpire en bougeant son corps en rythme mais sans traumatiser ses articulations puisqu'il y a peu d'impacts.

C'est bon pour l'endurance, la coordination, la mémorisation, et la bonne humeur !

Step

ZumbaStep, BodyStep et tous les noms de cours qui contiennent « step ».

C'est quoi ? On enchaîne les chorés plus ou moins techniques en essayant de ne pas se mélanger les pinces sur cette petite marche qui cartonne depuis les années 80.

C'est bon pour l'endurance, la coordination et la tonification du bas du corps (cuisses, mollets).

Renforcement musculaire

CAF (cuisses abdos fessiers), TRX (renforcement à l'aide de sangles), abdos-fessiers, abdo'flash ou encore BodyPump et YakoPump (tous deux avec des barres)...

C'est quoi ? On s'attaque à ces parties du corps ciblées qu'on rêve de modeler ! Parfois un peu douloureux mais grandement efficace et en musique, ça passe bien mieux.

C'est bon pour dessiner sa silhouette et se tonifier.

Gym douce & stretching

Yoga et ses variantes, ses cousines qi gong, tai-chi, Pilates, stretching (étirements), Mind&Body, BodyYog, BodyBalance...

C'est quoi ? Du renforcement musculaire sans sueur et sans musique à fond. Du sport dans le calme, sans à-coups et sans stress.

C'est bon pour dessiner sa silhouette, s'apaiser, se ressourcer.

Circuit training

Cross fit, cross training, cross city, circuit minceur...

C'est quoi ? Un enchaînement d'ateliers qui font alterner travail cardio et renforcement musculaire avec, éventuellement, du petit matériel et/ou sur des machines.

C'est bon pour l'endurance, la résistance, la puissance et le développement général de la condition physique.

Sports de combat

BodyCombat, FitPunch et toutes ces appellations avec les mots « combat », « boxing », « punch », « karaté », « taekwondo » et compagnie.

C'est quoi ? Un mélange de cardio, de renforcement musculaire, avec la technique et l'état d'esprit des arts martiaux (postures, coups de poings et de pieds...).

C'est bon pour l'endurance, la puissance, le moral (l'occasion de se défouler et de repousser ses limites), la concentration et la confiance en soi. ✨

meeting group ...



Boutique Deha à Annecy et dans de nombreux points de vente sur demande : info@deha.tv


DEHA[®]
since now
www.deha.tv

GUIDE DE SURVIE de la débutante



À FAIRE

On a toutes connu ce moment de grande solitude lors de nos premiers pas en salle de fitness.

Attitudes à adopter, premiers réflexes sur les machines ou en cours co, on vous dit tout pour un baptême sans fausse note.

Sauver les apparences avec le démarrage rapide

Qui ne s'est jamais sentie un peu gourde lors de sa première rencontre avec la console d'un appareil cardio ? Pour ne pas me laisser décontenancer, j'utilise le bouton « démarrage rapide » (ou « quick start ») souvent très visible et/ou vert. Pas de honte, 85 % des pratiquants ont ce même réflexe !

Devenir copine avec les machines cardio

Sauvée par le démarrage rapide, je demande ensuite conseil à un coach pour profiter des sessions d'interval training souvent programmées sur ces appareils. Le but : alterner phases de pédalage modérées et rapides, récupération, montées, sprints. Résultat assuré côté silhouette.

S'amuser dès que possible

Si, si ! Mais encore faut-il oser demander aux coachs des conseils pour utiliser tout le potentiel des machines. Footing virtuel dans Manhattan ou sur les plages de Rio grâce à un écran, session d'elliptique connectée sur Skype ou partie (euh pardon séance) de rameur où j'évite les requins sur un écran grâce à mes mouvements vers l'arrière. Ah oui, j'ai déjà fait 1 h de sport moi ?

Se réfugier dans les zones dédiées

On aurait tort de se priver de ces zones qui fragmentent l'espace parfois immense et déstabilisant ! À l'abri des regards indiscrets,

sont réunis les appareils que l'on affectionne : appareils cardio, petite muscu, accessoires, etc. Des cours, genre circuit training spécial femmes ou non, sont même organisés dans ces corners. Génial pour apprendre à utiliser (et à aimer) machines cardio et même appareils de muscu.

Tester toutes les machines cardio

Le tapis, l'elliptique... c'est bien. Mais si j'arrêtais de faire la trouillardarde en allant m'essayer au vélo à bras (parfait pour les bras certes mais aussi le gainage, la taille et la posture), le cardio-wave (pour reproduire le pas du patineur et m'assurer un bas du corps élané canon) ou le rameur, devenu bien plus attrayant et toujours aussi efficace pour une séance complète des pieds à la tête.

Varier les plaisirs sur ses séances

Même si je suis fan des cours co, je viens un peu en avance pour faire 15 minutes sur une machine cardio. Ou je fais 20 minutes de rab à la fin en enchaînant un peu d'elliptique, quelques exos de muscu ou des étirements (souvent bâclés à la fin du cours co). Autre exemple, si j'ai l'habitude de ne faire que du cardio, je veille à segmenter mon heure en 3 x 20 min ou 4 x 15 minutes sur des appareils différents, et je teste un cours d'abdos flash en groupe dans la foulée. Top pour amener le corps à travailler autrement et rendre encore plus efficace sa séance. Et entretenir la flamme grâce à la variété !



Top 3 appareils cardio

1. **Le tapis de course**, simple à utiliser et des bénéfices cardio et musculaires aussi probants qu'en outdoor.
2. **L'elliptique**, complet (fessiers, cuisses, bras, dos, épaules, abdos) et moins traumatisant pour les articulations que le tapis.
3. **Le vélo semi-allongé**, parfait pour une pratique tranquille et détachée, le dos calé dans le siège avec un bouquin ou un magazine.

À NE PAS FAIRE

Attendre que les écrans des machines s'éclairent par magie

Je monte sur l'elliptique, l'écran de la console reste noir. Pourquoi ça ne marche pas ce truc ? Je tripote tous les boutons sans réfléchir mais rien. Normal, la plupart des appareils cardio sont auto-alimentés. C'est donc notre mouvement qui va produire de l'énergie pour alimenter la batterie et donc la console. CQFD !

Partir tête baissée pour 4 h de sport 3 fois par semaine

Je suis à fond, on me voit à la salle tous les soirs ! L'émulation, c'est bien mais attention à ne pas se brûler les ailes. Comme pour une perte de poids, on voit à long terme et on y va mollo pour préserver autant sa motivation que son corps. Conseil : pas plus de 3 séances hebdo et pas plus de 2 h enchaînées.

Bouder les appareils de muscu

Non, ces appareils ne feront pas de nous des monstres bodybuildés ! Bien utilisés, ils permettent même de perdre du poids. Je deviens ainsi fan des machines à adducteurs et abducteurs pour affiner comme nulle part ailleurs l'intérieur et l'extérieur des cuisses.

Abandonner après une semaine car... trop de courbatures

Oui, je n'arrive plus à monter les escaliers après mon premier cours co mais je ne m'affole pas. Et surtout je ne jette pas l'éponge. Mes muscles doivent s'habituer à ces mouvements et ces nouveaux exercices ciblés... D'ici deux ou trois semaines, ce sera « finger in the nose » !

Penser qu'après un mois à la salle, on aura fondu

Quoi, je n'ai pas perdu un gramme en trente jours ?? Pire, j'en ai pris 500 ! Normal, je me renforce et le muscle est plus lourd que la graisse. Dans ce domaine aussi, je suis patiente et je ne fais pas la bêtise de coupler mes débuts à la salle à un régime drastique. Dépenses caloriques accrues d'un côté et restriction de l'autre... Parfait si je veux me faire remarquer en tombant dans les pommes ! *



Nous avons passé au crible 7 enseignes regroupant à elles seules près de 600 salles en France. Voici un tableau récap de leurs spécificités pour mieux comparer.

7 ENSEIGNES passées au crible



	L'ORANGE BLEUE www.lorangebleue.fr	CMG (un-Club Med Gym) www.cmgsportsclub.com	KEEP COOL www.keepcool.fr
Nombre de salles, horaires et jours d'ouverture	300 clubs en France. Ouverts de 9 h 30 à 21 h du lundi au vendredi en général, et le samedi de 9 h 30 à 12 h 30.	22 clubs à Paris de trois standings différents. Ouverts 6j/7 ou 7j/7, horaires variables selon les clubs.	109 clubs en France. Ouverts 7j/7, de 6 h à 23 h.
Abonnements	MENSUEL : à partir de 19,90 € (pour un engagement de 27 mois) comprenant : accès aux machines, aux cours, au sauna illimités et programme personnalisé. Pas de frais d'inscription. Pass 10 entrées : 79 € à 99 €. Séance d'essai gratuite.	ANNUEL : de 960 € à 1 800 € selon les formules. MENSUEL : de 80 €/mois (abonnement basique avec accès aux 17 clubs et cours co à volonté) à 150 €. Frais d'inscription : 24 € (uniquement la 1 ^{ère} année). Séance d'essai gratuite si moins de 2 h.	ANNUEL : 448,80 €. MENSUEL : 29,90 €. Frais d'inscription : 70 € (comportant la prise en charge par un coach sur 3 mois avec 3 RDV et programme personnalisé), badge : 20 €. Séance d'essai sur rendez-vous, 10 € remboursés lors de l'inscription.
Services gratuits	Sauna, douches, vestiaires.	Sauna et hammam dans la plupart des clubs. Presse magazine et quotidienne. Vestiaires individuels et collectifs.	Douches individuelles, sauna.
Services payants		Soins au Wauou Auteuil, coaching personnalisé, accès à la piscine et cours aquatiques dans certains clubs.	
COURS COLLECTIFS			
Nombre de cours par semaine	15 cours différents 50 heures de cours dispensés par des coaches.	90 cours différents 80 h de cours dispensés par des coaches.	150 cours vidéo renouvelés tous les trimestres à choisir soi-même sur une borne interactive et à lancer sur écran géant dans une salle pour 5/6 personnes.
Offre globale	Cours exclusifs Yako Integrated School propres à l'enseigne et qui reprennent les grands incontournables : YakoPump, YakoCombat, YakoDétente, YakoIntegral (circuit training)...	Présence de tous les cours traditionnels. Selon les clubs, activités aquatiques mais aussi, plus original, chant, piano, squash. Fonctionnal training (circuit training).	Pilates, yoga, abdo-fessiers, cardio-boxe, step...
Nouveautés rentrée 2014 et exclusivités	NOUVEAUTÉS : Yako Intensa , cours de renforcement musculaire avec un step. Unique en France, à retrouver dans certains clubs de l'enseigne.	EXCLU : Strala Yoga (yoga ludique et dynamique crée par Tara Stiles). Power Sculpt et Zumba Step . NOUVEAUTÉS : TRX TeamBlocks (entraînement par suspension), Silver Tonic (barre au sol) par Véronique de Villèle de « Véronique et Davina », dans 4 CMG.	EXCLU : Boot Camp , mix de gestes de combat et d'exercices de renfo et cardio dispensé par un ancien fusilier commando de la marine. NOUVEAUTÉ : cours à visée post-natale en partenariat avec Waléa.
APPAREILS DE MUSCULATION			
Équipement en machines par salle	NOMBRE : 50 environ. MARQUE : Lexco et Multiforme. COACHING : présence en permanence d'un éducateur sportif. Pas de coaching virtuel mais interface pour consulter son programme personnalisé depuis les bornes du club ou son smartphone.	NOMBRE : variable selon les salles. MARQUE : Technogym. COACHING : présence en permanence d'un conseiller.	NOMBRE : 25 en moyenne. MARQUE : Technogym, Precor et fabrication exclusive Keep Cool pour certains. COACHING VIRTUEL : marche sportive, elliptique, vélo, trek (tapis incliné). COACHING : présence permanente d'un coach.
Les +	Cours collectifs de Yako Biking , séance sur un vélo en musique à différentes intensités.	Possibilité de coaching personnalisé (payant) ou d'initiation à l'utilisation des machines (gratuit la 1 ^{ère} séance).	NOUVEAU : cours de marche sportive et de vélo « Expérience outdoor » virtuels sur les plus beaux sites de France. Lady Corner : espace intimiste, féminin. EXCLU : parcours circuit training sur machines à air comprimé (travail fluide) et à système hydraulique (plus de résistance).

LADY MOVING www.ladymoving.fr	CLUB MOVING www.moving.fr	HEALTHCITY www.healthcity.fr	NEONESS www.neoness-forme.com
50 clubs en France. Ouverts 6j/7, de 9 h à 20 h (variable dans certains clubs).	52 clubs en France. Ouverts 6j/7, de 7 h à 21 h (variable dans certains clubs).	15 clubs à Paris, en région parisienne et à Bordeaux. Ouverts 7j/7, de 7 h à 22 h la semaine, de 9 h à 19 h le week-end.	10 clubs à Paris et dans les grandes villes (Lyon, Nantes...) Ouverts 7j/7, de 7 h à 22 h la semaine, de 9 h à 19 h le samedi et de 9 h à 17 h le dimanche.
ANNUEL : 500 €. MENSUEL : 49 €. AUTRES : tarifs étudiants et essai gratuit pendant 3 jours, nombre d'inscriptions limitées. Pas de frais d'inscription.	ANNUEL : 500 €. AUTRES : essai gratuit pendant 3 jours, Frais d'inscription : variable selon les clubs.	ANNUEL : 800 à 1000 € selon les clubs. MENSUEL : 60 à 85€. Frais d'inscription : compris dans le tarif. Séance d'essai : 3 initiations gratuites.	MENSUEL : de 10 € (accès cardio-training et musculation en heures creuses) à 30 €. Frais d'inscription : 50 €, uniquement la 1 ^{ère} année. Séance d'essai : 15 € (remboursement de 10 € en cas d'inscription dans les sept jours).
Sauna, hammam (selon les clubs), bilan forme, vestiaires, douches, tisanerie.	Piscine, sauna, hammam, jacuzzi, spa dans certains clubs, bilan forme, vestiaires, douches.	Sauna et hammam, douche individuelle, casier magnétique, thé, eau, ateliers Primal Foods (conseils nutrition), TV, wifi.	
Dans certains clubs, instituts pour des soins esthétiques, accès au Lady Spa, séance d'oscillomologie (plateforme oscillante) et Lady Sculpt (renfo musculaire spécial femmes).	Soins esthétiques, coaching particulier, cours en piscine, Vibroplate (plateforme vibrante genre PowerPlate) et Oscilloplate, bilan de condition physique, accompagnement diététique, séances d'ostéopathie.	Personal training (entre 50 et 80 € la séance), casier annuel, service serviette.	Douche : 0,50 €, location de casier personnel pour laisser ses affaires toute l'année : 5 € par mois.
7 circuits différents de 30 minutes coachés par un instructeur. 25 h de cours. Renouvellement chaque trimestre.	30 cours différents dispensés par des coachs. 60 h de cours hebdo selon les clubs.	25 cours différents 50 h de cours dispensés par des coachs.	12 cours différents 40 h de cours dispensés par des coachs. Renouvellement des chorégraphies tous les trimestres.
Circuits mêlant exercices au sol, machines et petits matériels. Thématiques ciblées « Minceur », « Ventre plat », « Fessiers » + 1 circuit spécifique à la saison.	Cours certifiés LesMills, cours aquatiques (Aquabike, etc.), Zumba.	Zumba, cours certifiés LesMills, Pilates, Core First (avec petits matériels du type TRX, Kettlebell, VIPR), Grit Series (circuit), crossCity (circuit de 30 min par minigroupe).	Cours certifiés LesMills, Zumba, Gym Zen, Abdos Express... dans des salles de 200 à 400 m². Circuit Body Express, cours sur 6 à 8 machines pour tonifier le corps de manière ludique et efficace.
EXCLU : système entièrement basé sur les circuits. NOUVEAUTÉ : lancement de cours LesMills Born to Move dans certains clubs, pour les enfants de 4 à 12 ans.	EXCLU : cours labellisés « Salle Sport Santé », label valorisant des séances recommandées par des médecins dans le cadre de pathologies nécessitant une pratique sportive.	EXCLU : Zumba bynight , FitPunch (boxe fitness), Running Club (course à pied outdoor) ou Boot Camp dans certains clubs. NOUVEAUTÉ : Piloxing , mélange de Pilates et de boxe.	EXCLU : cours d'initiation théoriques et pratiques pour permettre aux néophytes d'intégrer les bons gestes et les bonnes postures en cours collectifs et sur machines. NOUVEAUTÉ : Born To Move LesMills (le fitness pour les enfants).
NOMBRE : 16. MARQUE : Multiform et Technogym. COACHING : organisation des circuits sur machine par un coach.	NOMBRE : 150. MARQUES : Technogym, Matrix. COACHING : présence en permanence d'un coach pour conseils.	NOMBRE : 100. MARQUE : Matrix. COACHING : présence en permanence d'un coach pour conseils.	NOMBRE : 100 en moyenne. MARQUE : Precor USA. COACHING : présence d'un instructeur de 18 h à 20 h 30 du lundi au vendredi. COACHING VIRTUEL : interactif, relayé par une appli smartphone et une borne en club, pour des entraînements évolutifs et adaptés.
NOUVEAU : 7 nouveaux cours de circuit training dont le Circuit Lady , LeBootCamp by Valérie Orsoni pour tonifier le corps et booster la perte de poids.	EXCLU : Système U-Pulse qui permet, via une borne dans le club, internet ou appli mobile, de suivre des séances personnalisées programmées par le coach après un bilan individuel et checker ses progrès.	NOUVEAU : ClimbMill , une machine reproduisant des marches d'escalator à grimper. Présence de tapis Matrix G7 Virtual Active : inclinaison du tapis en fonction du dénivelé et du paysage qui défile sur l'écran.	Console sur chaque machine pour brancher son casque et écouter le son d'une des télé de la salle. Dans chaque club, un babyfoot pour le côté détente et convivialité.



Ambiance conviviale et atmosphère plus intime, on vient ici en toute confiance.

Et pourquoi pas une salle **INDÉPENDANTE ?**

Partout en France, notamment en province ou loin des très grandes villes, des salles indépendantes ne cessent de faire le bonheur des amatrices de fitness. À mi-chemin entre grandes enseignes et structures associatives, elles résistent. Et c'est tant mieux.

Oui, il existe d'irréductibles Gaulois qui continuent de faire face aux grands mastodontes du fitness ! Souvent hors des grandes villes où la concurrence des franchises est rude, ces salles indépendantes tirent encore leur épingle du jeu dans les villes de taille moyenne.

LES 4 PRINCIPAUX ATOUTS

1. L'ambiance et l'état d'esprit

C'est la véritable force de ces salles ! Et ce n'est pas un hasard si les grandes enseignes essaient au maximum d'insuffler cet esprit. Peu importe la taille ou le nombre d'adhérents, ces petites entreprises savent installer une ambiance familiale et conviviale, où coaches et adhérents se connaissent plus qu'ils ne se côtoient.

2. La patte du responsable

C'est la clé de la réussite (ou de l'échec) ! Ici, pas de gérance. Économies, temps, passion, énergie... Souvent le responsable de la salle a investi gros dans son projet et y veille autant qu'à la prunelle de ses yeux. Sa salle est à la fois son bébé et sa deuxième maison, et elle se veut l'image de son état d'esprit, son dynamisme et sa personnalité. Bien moins évident dans une enseigne franchisée où toutes les

salles et le fonctionnement sont forcément articulés autour du concept (solide) de la marque.

3. Des formules parfois plus adaptées

À la fois avantage et inconvénient, ces salles sont plus limitées au niveau de l'offre. Mais si on ne peut venir à la salle qu'après le travail (et que très peu de cours sont dispensés en journée), qu'on déteste le sauna (tant mieux il n'y en a pas) ou qu'on est allergique aux appareils de muscu (qui ont l'air un peu old school), cette petite faiblesse n'en est plus une et nous donne même l'occasion de bénéficier d'un abonnement comparativement moins cher.

4. Pas moins de professionnalisme

À l'instar des franchises et à la différence des associations, le club indépendant est une entreprise où les coaches doivent disposer d'un brevet d'État spécifique. Côté cours co, on peut tout à fait trouver des concepts comme LesMills ou la Zumba. Ce n'est pas le cas ? Manque de moyens ou choix délibéré, l'indépendant adopte souvent des intitulés de cours inspirés des grands programmes (pas de BodyCombat ni de RPM mais du Boxe & Body et du cycling). Le coach s'inspire des cours tendance et les modèle à sa sauce avec ses musiques. S'il est bon, c'est génial... Mais seul un essai nous en dira plus. *



URIAGE

E A U T H E R M A L E

L'EAU DE LA PEAU

HYDRATE, APAISE, PROTÈGE,
RÉPARE

L'EAU DE SOIN AU QUOTIDIEN,
PULVÉRISEZ, LAISSEZ AGIR

AGIT EN PARFAITE OSMOSE
AVEC LA PEAU



URIAGE.COM

DISPONIBLE EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES.
RECOMMANDÉE PAR LES DERMATOLOGUES.

EN SALLE...

je m'habille comment ?

Confort, sécurité et look (on est des filles ou pas ?), voilà les trois critères quand il s'agit de s'équiper pour le fitness. Focus sur les indispensables.

LES TENUES

On se fait plaisir côté look sans renier les fondamentaux, histoire de toujours mixer style et fonctionnalité.

Adapté Le monde du fitness est large. Et nos besoins pas forcément identiques que l'on soit fan de BodyCombat ou de Strala Yoga. On utilisera des matières très techniques, proches de celles du running pour les cours à forte intensité et où l'on transpire beaucoup, et on misera sur des matières douces et fluides pour les cours plus wellness.

Aéré Sur les machines ou en cours co, on est à l'intérieur. Et qui dit indoor dit chaleur ! Pour ne pas être trempée dès les premières minutes, on mise sur des technologies type Play Dry.



Débardeur Play Dance SL, 26,99 €, Only Play, chez Go Sport.



Débardeur, 35 €, Asics.



Débardeur Spirit Tank, 89,95 €, Icebreaker.



Legging Break free, 49,95 €, Roxy Fitness.



Printed legging, 40€, Puma.



TOTAL LOOK ADIDAS

Legging Studio power laces, 50 €. Tee-shirt Climachill, 38 €. Brassière Supernova racer, 40 €. Chaussure Adipure 360.2, 90 €. Poly bottle, 12 €. Le tout, Adidas.



Legging NTM X Pulso Forte, 90 €.
Brassière Pulso Forte, 60 €.
Chaussures Wrap Pack 2
Pulso Forte, 50 €. Le tout, Nike.

LA BRASSIÈRE

Notre poitrine est sensible aux mouvements et aux impacts provoqués par l'activité sportive. Attention, mêmes les petites tailles sont concernées : avec un 85 B, chaque sein pèse déjà... 400 g !

Maintien de la poitrine On choisit des bonnets bien emboîtants qui épousent la forme des seins, surtout si on a une poitrine généreuse.

Confort Respirant, conçu dans une matière agréable, il n'est pas irritant. Pour la forme, on préfère le dos nageur : les omoplates dégagées offrent une plus grande amplitude de mouvements.

Réduction des mouvements

Cette option diminue les rebonds dévastateurs pour nos ligaments et tissus.



Soutien-gorge de sport Rival, du 80 B au 100 E, 50 €, Nike.



Soutien-gorge Zbra Silver, du 85 A au 115 G, de 54,90 € à 59,90 € (selon les tailles), Zsport.



Brassière Ess Gym Graphic, 22 €, Puma.

LES CHAUSSURES

Pendant longtemps on a utilisé les vieilles baskets qu'on avait à la maison. Erreur !

Usage exclusif pour la salle pour la propreté et la sécurité

Un caillou coincé dans la semelle peut provoquer une blessure bête et méchante.

Légèreté et souplesse

Rotations, changements de direction, torsions, on a besoin de pouvoir bouger librement le pied.

Bon amorti Il permet d'absorber les chocs provoqués lors du contact du pied avec le sol. En salle, contrairement au running, la majorité des appuis ne sont pas à l'arrière mais à l'avant du pied.



Flex Appeal Trade, 69,95 €, Skechers.



360 Breathe, 29 €, Domyos.



Dance UR Lead Mid, 90 €, Reebok.