

GYM FORM'DÉTENTE

Développée par la Fédération sportive et culturelle de France (FSCF), la Gym Form'Détente est une activité physique centrée sur l'accompagnement personnalisé de chaque participant, en fonction de son âge, de ses aptitudes physiques et de ses attentes. Accessible à tous, elle constitue une gymnastique douce, avec des répétitions de mouvements que chacun peut pratiquer à son rythme. Articulations, muscles, respirations, équilibres, mouvements généraux, la Gym Form'Détente nous place à l'écoute de notre corps.

« La Gym Form'Détente est une gymnastique holistique qui permet l'amélioration et l'entretien des fonctions vitales de l'organisme. Elle lutte ainsi contre la sédentarité en améliorant la capacité et la condition physique de chacun », décrit le docteur Charles AGENET, médecin fédéral de la Fédération sportive et culturelle de France.

www.fscf.asso.fr

16



SURF INDOOR

Venu des États-Unis, le surf indoor est une pratique de fitness, yoga sur une planche de surf... en salle. On est loin de la pratique fun du surf dans l'eau. L'activité se rapproche plus d'un dérivé du fitness proposé pour sortir du cadre classique de sa pratique. L'intérêt de pratiquer des exercices de musculation, des mouvements de yoga ou des étirements sur une planche de surf tient évidemment dans l'instabilité et le travail de proprioception. La recherche de l'équilibre sollicite les muscles en profondeur et permet un travail proprioceptif et donc sur le système nerveux.

Où pratiquer ?

8STET®

8, rue Hippolyte-Lebas, 75009 Paris

01.42.60.81.77

www.8stet.com

AFROVIBE, UN AUDACIEUX MÉLANGE DE STYLES

Afrovibe™ est une discipline de danse-fitness ou « cardio afrocentrique » créée, par deux Françaises Doris Martel, danseuse et massothérapeute spécialisée dans le sport et notamment pour l'équipe de basket NBA Los Angeles Clippers (dont vous pouvez lire l'interview en page 27), et Maryam Kaba, danseuse et coach sportif de célébrités.

Le cours dure une heure ou une heure et demie*, et se divise en 7 ou 8 étapes : un échauffement en étirements, un échauffement cardio-vasculaire, une chorégraphie cardio, une chorégraphie des bras, une chorégraphie pour les fessiers, une chorégraphie abdos et taille, une reproduction de la chorégraphie (sauf séance d'une heure) et des étirements permettant un retour au calme.

Un programme bien chargé. Avis aux amateurs !

Ces cours sont enseignés depuis seulement un an en France. Les formations de coachs sont en cours.

Vous trouverez donc des cours réguliers dans certaines salles, mais aussi des séances ponctuelles de « découverte ».



UN PASS, DE NOMBREUSES ACTIVITÉS

Vous vous ennuyez lors de vos cours de fitness en répétant toujours les mêmes mouvements ! En fonction de notre humeur et de notre état physique, nos envies changent constamment. Nos désirs sportifs n'y échappent pas ! SantéSportMagazine a trouvé une solution. Une idée simple mais efficace !

Le concept Try&Do prend alors tout son sens. Avec un pass, obtenu grâce à un abonnement mensuel, vous pourrez accéder à de nombreux cours dans Paris et en proche banlieue. Eh oui, malheureusement, cette offre est réservée, aujourd'hui en tout cas, aux seuls Parisiens. Deux formules vous sont proposées : un pass quatre cours par mois pour 49 €/mois ou un pass illimité pour 99 €/mois.

Avec un simple pass, vous pourrez ainsi accéder à plus de 100 studios, à des centaines d'activités et beaucoup plus de cours. Vous pourrez pratiquer votre activité de cœur comme en découvrant de nouvelles. SantéSportMagazine a testé le concept et a ainsi découvert le surf indoor au studio Surfset fitness dans le 9^e arrondissement.

www.trydo.com