

Haut CŒURS

HAUT VOLTAGE

S'il fallait désigner une coupable pour la tendance cardio fun, ce serait sans hésiter Tracy Anderson, l'ex-coach de Madonna, actuelle trainer de Gwyneth Paltrow, Kim Kardashian et d'une flopée de mannequins addicts à sa méthode de danse survoltée. En proposant des cours à New York et à Los Angeles (dont un dernièrement à Brentwood), la blondinette convertit toujours plus de monde à ses chorégraphies 3D, au tempo de la world music. Autre influence : la folie du spinning, courses furieuses de vélo en salle, sur soundtrack de night-club, qui ressemblent à une transe collective avant l'ascension du mont Ventoux. Le tout, emporté par la vague du hot yoga, pratiqué dans une salle chauffée à 33°, visant à délier les postures, tout en transpirant toujours plus. Avantage avéré de toutes ces activités débridées : renforcer le cœur pour mieux oxygéner tout l'organisme, le détoxiner et le désacidifier avec, au passage, plus d'endorphines et davantage de calories brûlées.

DANCING DIVA

Autre prof de danse portée sur le cardio, Simone De La Rue a testé ses chorégraphies sur Naomi Watts, Anne Hathaway et Sandra Bullock. Body By Simone (BBS) s'expérimente dans une salle de Chelsea équipée de trampolines, avec bandes étirables montées au mur et paires de gants lestés pour tout le monde. Les mouvements mixent danse, Pilates et yoga, pour garantir un travail des muscles tout en elongation, ainsi qu'une vigoureuse stimulation cardiaque. Les chorégraphies de 20 minutes peuvent être difficiles à assimiler, d'où l'intérêt de les acquérir en amont sur la BBS TV en ligne (bodysimone.com, 29 \$ par mois). 606 W 26th St, NYC. Tél. +1 212 366 4186. info@bodysimone.com www.bodysimone.com

Dernière lubie des deux côtés de l'Atlantique, la cardio-mania élève toute activité physique au rang de bootcamp fun. Le hot yoga pousse la température au max, le Pilates s'hybride avec la boxe, la danse entre dans l'ère post-zumba et le trampoline passe en mode compétition.

Par Carole Sabas et Marie Létang-Horay.
Photographe Mario Sorrenti.

TEMPO AFRICAÏN

Basées sur les secousses et les vibrations, les danses africaines augmentent sérieusement le rythme cardiaque au bout de dix minutes. Mais pour les néophytes, Myriam a imaginé une version décontractée à la chorégraphie simplifiée. «L'alternance de mouvements fluides et de gestes saccadés permet de maintenir une activité intense pour le cœur, sans le fatiguer», précise cette ancienne championne de France de gymnastique. Les bras se balancent, le bassin ondule, tandis que les pieds se déplacent rapidement sur des rythmes successifs de batucada, musique indienne, percussions et samba. *Afrovibe*, au Ken Club. www.kenclub.com

CADENCE MILITAIRE

Pour faire grimper le rythme cardiaque, L'Usine a mis au point un entraînement énergétique calqué sur celui des troupes d'élite américaines. Lever de poids, mise en tension et micro-course sur place s'enchaînent sur les ordres d'un prof intransigeant, qui scande l'action. Les exercices sont courts mais intenses et favorisés par des élastiques, des barres, des haltères. Avec pour objectif de muscler autant le cœur que le corps... Seule différence avec le vrai bootcamp, l'effort s'arrête au bout de trente minutes : la durée nécessaire pour faire augmenter le volume plasmatique et donc débarrasser le corps de ses toxines. *U Camp*, L'Usine Opéra et L'Usine Beaubourg. www.lusineopera.com

TECHNO-TRAMPOLINE

Un entraînement costaud, mais ludique et doux pour les articulations ou le dos : c'est la promesse du trampoline, nouvel accessoire mode des athlètes urbain. Il permet de travailler l'endurance, la force, tout en améliorant la circulation et le système immunitaire. Faisant partie intégrante du training des astronautes de la Nasa, ce «rebouncing» se pratique sous deux formes : le Jump Dance (45 minutes de son et lumière, façon jumbo club à Ibiza) ou le Jump Gym (45 minutes de sauts plus classiques, en lumière ambiante, mais avec des poids). *JumpLife*, 404 Broadway, NYC. Tél. 212 966 2604. www.jump-life.com

PILOXING

Ce nouveau protocole gonflé à l'adrénaline promet de perdre 900 calories en... 60 minutes. Basé sur la ceinture abdominale, le piloxing est un mix de Pilates vertical, de danse et de boxe inventé par la torride Suédoise Viveca Jensen, gourou fitness de Santa Monica. L'idée : combiner la rapidité et la légèreté des mouvements nécessaires au combat, avec la précision du souffle, pour sangler les muscles les plus profonds du ventre. Equilibre, alignement et force sont ici les trois priorités avec, en parallèle, des coups de poing envoyés à mains nues ou avec gants lestés. Le tout, sur un rythme bien sûr ultra-cadencé. *Piloxing Academy*, 4129 Cahuenga Blvd, Toluca Lake, California. *A New York : Health and Racquet Clubs*. DVD disponible en ligne : www.piloxing.com



Ceinture en cuir, LOST ART.
Coiffure James Pecis. Mise
en beauté Aaron de Mey.
Sinclair Production.
Assistants réalisation Célia
Azoulay et Talia Collins.