

BEAUTÉ

Par Marie Létang-Horay.



FITNESS LIVE

L'esprit flashmob n'est pas loin... Professionnel du fitness, Ludwig Artzt rassemble les foules lors de ses Vitality Nights, cours de gymnastique géants électrisés par des concerts live. Des échauffements ludiques additionnés d'accessoires, comme le Bosu Balance Trainer, un demi-ballon pour travailler l'équilibre, et les Gymsticks, gadgets fitness dont les bandes de résistance décuplent la souplesse musculaire. L'excitation gagne les participants qui développent coordination, équilibre et agilité. Une récréation nocturne qui, pour l'instant, n'est organisée qu'en Allemagne.

www.vitalitynights.de

GIRL POWER

Les rollers avalent la piste indoor, mais la clameur des joueuses et du public couvre le crissement des roues. Équipées de casques et de protections, des gladiateurs en mini-short, montés sur roulettes, s'affrontent en deux équipes de cinq pour marquer des points, selon des règles proches du rugby. Tandis qu'il cartonne aux USA, le derby roller fait tout juste, en France, ses premières adeptes. Des filles qui ne refusent pas d'échanger quelques bleus contre des fesses en béton... Et ce, affublées d'un look d'esprit rockabilly, hérité des premiers pas de la discipline, dans les années 30.

www.parisrollergirls.com

MISE AUX POINGS

Pour faire vibrer les membres privilégiés de son nouveau concept Pure, Club Med Gym s'appuie sur la découverte de nouvelles disciplines. Ainsi l'adi boxing, enseigné par Brice Faradji, ancien champion du monde de boxe. Ici, pas de gants, ni de sac de frappe : on boxe dans le vide, en musique. Galvanisé par le rythme, le jeu de jambes se fait de plus en plus leste et dynamique. Tous les groupes musculaires sont renforcés en profondeur, le corps gagne en motricité et en endurance...

Adi Boxing, Pure Club Med Gym, 4 pl. de la Bastille, Paris. www.pure.clubmedgym.com

GLISSE COOL

Même les actrices américaines s'y mettent... Libéré du ghetto adolescent, récupéré par les branchés, le skateboard réussit la bonne équation entre fun et technicité. Comme pour le surf, une fois l'équilibre établi, l'entraînement est conforté par des exercices au sol. Des squats, essentiellement, pour renforcer les cuisses, maintenir la souplesse des articulations et l'élasticité du mollet. À la clé, un instinct mode satisfait par une planche créée sur mesure ou customisée par un artiste, et un galbe indéniable, qui vaut bien quelques chutes.

Skate Park Cosanostra, à Chelles. www.cosanostraskatepark.net

Training juvénile

Fun pour le mental, mais sérieux pour les muscles... Le point sur les nouveaux sports survoltés qui ont le double mérite de faire retomber en adolescence tout en sculptant des courbes d'acier.