

## LE LEXIQUE DES GYMS TENDANCE

Wellness ou rolfing ? Un huber ou un swiss ball ?  
Décryptage des disciplines et accessoires dernier cru.  
Pour être vraiment dans le coup.

### DES ENTRAÎNEMENTS ORIGINAUX

De la marche méditative dans les jardins de Bagatelle, du tai-chi dans le quartier chinois, de l'urban training à La Défense... C'est le concept que vient de lancer « The Outdoor Experience » : un programme d'entraînement collectif avec des séances inédites en plein air. Chaque mois, un nouveau thème est proposé. C'est ludique et efficace ! 40 € la séance de 1 h 30.  
■ Infos et inscriptions : [www.active-training.fr](http://www.active-training.fr) ou 06 63 48 29 64.

#### Body balance

Gym chorégraphiée mise au point par Les Mills, un Néo-Zélandais pionnier du fitness. En musique, on enchaîne différents étirements, mouvements de relaxation, postures de yoga, de tai-chi et de Pilates.

#### Bosu

Accessoire en demi-sphère, surmonté d'une sorte de plate-forme. Il permet, par exemple, de renforcer les abdominaux et de travailler l'équilibre. A découvrir dans les clubs Fitness First ([www.fitnessfirst.fr](http://www.fitnessfirst.fr)).

#### Chi ball

Petit ballon souple et parfumé aux essences naturelles d'orange, de cannelle ou encore de lavande. Une méthode de gym – basée sur les principes de la médecine chinoise et incluant des mouvements de tai-chi, de Feldenkrais, de yoga... – lui est consacrée. A essayer à l'Aquaboulevard ([www.aquaboulevard.com](http://www.aquaboulevard.com)).

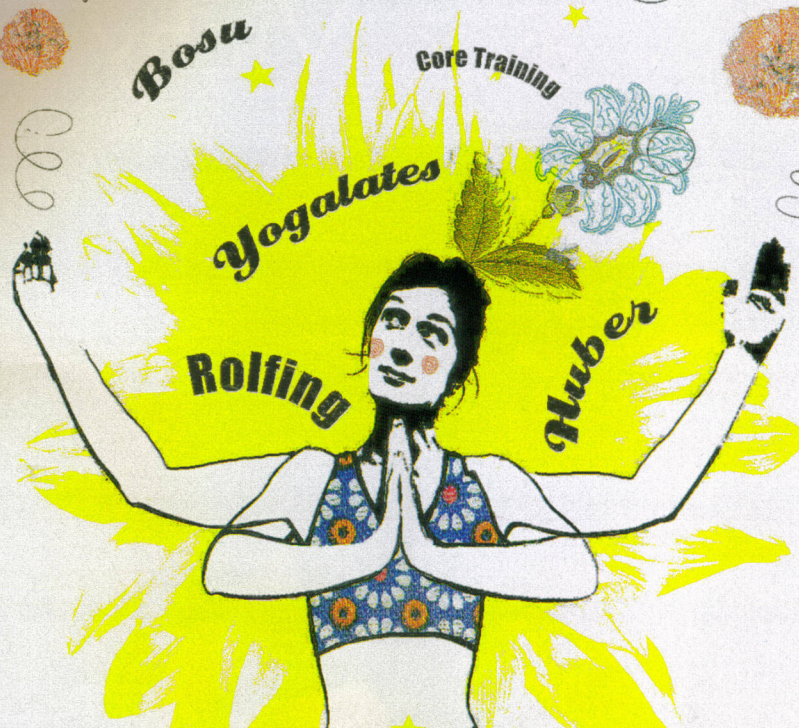
#### Core training

Ensemble d'exercices et de disciplines qui sollicitent les muscles profonds.

#### Gyrotonic

Méthode qui mélange des mouvements de yoga, de danse, de tai-chi et de natation. Créée dans les années 80 par un ancien danseur du New York City Opera, elle se pratique en position assise, sur une machine spécifique. (Pour trouver un cours :

Chi Ball Wellness Gyrotonic Body Balance Swiss Ball Muscles Profonds



[www.gyrotonic.com](http://www.gyrotonic.com), puis cliquer sur « studios » – en anglais.)

#### Huber

Machine ultrapointue, au look futuriste, qu'on utilise pour galber la silhouette, renforcer les muscles, améliorer l'équilibre... Les séances sont supervisées par un kiné. (Liste des cabinets équipés sur [www.espacemyf.com](http://www.espacemyf.com))

#### Muscles profonds

On les appelle aussi les muscles posturaux. Ils se situent au plus profond de notre corps, par exemple, le long de la colonne vertébrale ou autour du bassin. Les travailler permet d'améliorer notre équilibre et notre posture.

#### Power yoga

Ultradynamique, il reste accessible car on travaille les enchaînements posture par posture. A découvrir chez Relax, à Paris ([www.relax.fr](http://www.relax.fr)).

#### Rolfing

Méthode qui, grâce à des techniques de drainage et de massage, améliore l'alignement corporel, optimise l'amplitude des mouvements et soulage les tensions (maux de dos, de tête...). A tester chez CoreBody Pilates ([www.corebodypilates.com](http://www.corebodypilates.com)).

#### Swiss ball

Gros ballon, qu'on nomme aussi « physioball ». Il permet de s'étirer, de travailler sa posture ou encore de se décontracter. (22,90 €, sur [www.kiria.com](http://www.kiria.com))

#### Yogalates

Discipline mise au point par Louise Solomon, une Australienne adepte du yoga qui, après avoir découvert le Pilates, a

### DES SESSIONS GRATUITES

AVEC LES « DIMANCHES VITALITÉ VITTEL », AU SQUARE DE L'HÔTEL DE VILLE DE PARIS, ON PEUT PRENDRE DES COURS DE TAI-CHI, DE CAPOEIRA, DE GYM SUÉDOISE OU DE KUNG-FU.

■ JUSQU'AU 25 JUIN, DE 10 H À 14 H.

décidé de mixer les deux techniques. A tester dans les cours de Louise Hale, à Paris, chez Omnisens ([www.omnisens.fr](http://www.omnisens.fr)).

#### Wellness

Par opposition au fitness, c'est l'ensemble des gyms qui visent plus qu'un simple renforcement musculaire. Elles insistent aussi sur le développement de l'esprit et cherchent à développer le bien-être.

CLAIRE BYACHE

### ET AUSSI, EN JUILLET, UN FESTIVAL

Ne manquez pas le prochain Festival international des sports extrêmes – FISE –, qui aura lieu à Montpellier. C'est l'occasion idéale pour s'initier au dialecte ultrapointu des grands « riders » internationaux.  
■ Du 12 au 16 juillet, à l'Espace Rock Grammont. Toutes les informations sur [www.nokiafise.com](http://www.nokiafise.com)