



2015 à pleins gaz

Les fêtes de fin d'année sont souvent l'occasion de faire une rétrospective des 12 derniers mois. On repense aux points positifs comme aux points négatifs... et on se revoit au lycée devant sa copie à se dire : « *J'aurais dû travailler plus sérieusement* ». Cette année, c'est décidé, vous allez prendre les choses en main et tout déchirer.

Par Cécile Bertin

LE BILAN, ON LE FAIT AVANT

Sincèrement, combien sommes-nous à avoir pris le temps de faire un électrocardiogramme d'effort avant de nous lancer dans notre nouvelle passion ? Combien ont pris le temps de faire un vrai bilan, capital pour partir sur de bonnes bases ? Très peu, et c'est bien dommage... Un vrai check-up sportif permettra

de repérer les faiblesses pour les corriger et éviter ainsi de se blesser au bout de 15 jours. Mon Stade propose un bilan complet de votre condition physique grâce à une épreuve d'effort avec mesure des échanges gazeux, analyse de composition corporelle par scanner Dxa, tests musculaires, etc. Vous pouvez ensuite partir sur un programme de trois mois avec un plan sur mesure

de séances de préparation spécifique en fonction de votre objectif et ce, quel que soit votre niveau. Vous pouvez réaliser vos séances soit chez vous, soit chez eux. L'idéal étant de pouvoir effectuer au moins une séance par semaine sur place si vous choisissez cette formule.

MonStade

1, rue Elsa Morante, 75013 Paris
(01 44 23 30 00, www.monstade.fr).

À PLUSIEURS, C'EST MEILLEUR !

Lorsqu'on discute avec une runneuse débutante, on entend souvent le même refrain : « *Je préfère m'entraîner seule, je débute* ». Grossière erreur ! Pourquoi rester dans votre coin ? Le fait de s'entraîner en club permet non seulement de le faire en toute sécurité, mais surtout de vous assurer les conseils d'un coach diplômé qui vous guidera dans vos premières foulées. De nombreux clubs ont compris qu'il y avait une offre à développer vis-à-vis de ces nouveaux « coureurs » et l'on voit se multiplier les possibilités. N'hésitez pas non plus à vous renseigner auprès de votre magasin de running préféré qui organise peut-être des sorties collectives pour ses clients avec là aussi la présence d'un coach qui répondra à tous vos questionnements. Et en parlant de coach, si vous vous offriez les services d'un professionnel qui viendra lorsque vous le souhaitez (ou vous le pouvez) ? Si vous motivez plusieurs amies et que vous partagez les frais, ce sera encore plus facile. Le running est un sport parfait pour un petit groupe, et à plusieurs, on se motive plus facilement.

Un club qu'on adore : www.urban-running.fr propose toute l'année des entraînements en groupe, des tests VMA et des événements communautaires dédiés à la pratique du running (à Paris et à Lyon).



THALASSO & COURSE À PIED POUR S'AFFÛTER

Allier remise en forme, petit régime et running, avouez que c'est tentant... Plusieurs établissements de thalasso proposent des

séjours où vous profitez du bon air iodé pour vous entraîner encadrée par le coach de l'établissement qui s'adapte à votre niveau. Vous bénéficiez de massages et soins sur mesure pour vous reposer et vous régénérer grâce aux oligo-éléments présents dans les algues. Certains établissements proposent même des ateliers de massage pour apprendre à reproduire chez soi les gestes qui soulagent. Un petit régime détox pour compléter le programme et vous repartez affûtée comme jamais ! N'hésitez pas à vous rendre aux Thermalies (du 22 au 25 janvier, à Paris, au Carrousel du Louvre), le salon de la Thalasso et du Thermalisme pour faire votre choix.

Deux adresses incontournables :
www.thalassopornic.com
et www.thalasso-carnac.com

On n'oublie pas la FFA et les clubs d'athlétisme, avoir une licence ça assure et ça rassure !

LES COACHS ATHLÉ SANTÉ POUR DEVENIR LA REINE DU FRACTIONNÉ

On l'oublie trop souvent, la FFA n'est pas réservée aux élites. Consciente qu'un nouveau « marché » était en train de naître, la Fédération a mis en place au sein de ses clubs une offre d'entraînement destinée aux débutants ou aux amateurs éclairés, pas forcément motivés pour aller jouer des pointes l'hiver aux cross régionaux. Avec une licence loisir, on peut profiter d'un encadrement professionnel et de conseils avisés de la part

d'entraîneurs diplômés sans se ruiner. Les coachs athlé santé sont là pour répondre aux attentes des femmes qui souhaitent reprendre une activité physique régulière avec un minimum de sérieux et de motivation. L'avantage principal de cette offre ? Elle existe partout en France. Alors n'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre mairie ou du club d'athlétisme de votre ville.

Plus d'infos sur www.ffa.fr

BRUNO ET LES FILLES



Notre coach préféré Bruno Heubi a eu la bonne idée d'organiser un stage sur un week-end réservé uniquement à nous les filles. De la débutante à l'expérimentée, elles étaient toutes les bienvenues, et quand je parle d'expérimentée, nous avions dans nos rangs Isabelle qui prépare un 24h et qui nous a fait une sortie longue de 4h30 dimanche matin ! Mais rassurez-vous, le programme était plus « normal » pour toutes les autres : test de VMA pour poser les bases d'un travail efficace, travail spécifique des allures, tests de matériel pour celles qui le souhaitaient, discussions à bâtons rompus sur tous les sujets qui nous préoccupent, on repart avec les réponses à ses questions. Et surtout le plus important, on passe un week-end au vert avec des femmes qui partagent la même passion. Nous vous tiendrons informées dès qu'une nouvelle édition sera organisée mais n'oubliez pas que les stages mixtes existent et que les garçons ne mordent pas !