



être bien
bouger

Les meilleurs cours de sport en ligne

Fitness, boxe, yoga, pilates... Les meilleurs applis et sites pour bouger sans compter, dans son salon, avec peu, ou pas, de matériel.

Stéphanie Paicheler

Sur son smartphone, sa tablette ou son ordinateur, dans son salon ou dans sa chambre : si vous n'avez plus envie - ni le temps - d'aller à la salle de sport, c'est le sport qui viendra à vous ! Les coachs sont de plus en plus nombreux à proposer des cours en ligne. Et le confinement n'a fait qu'accélérer le phénomène. Les horaires ne seront plus une excuse pour zapper le sport ! La plupart de ces cours ne nécessitent pas, ou très peu, de matériel : un tapis, deux haltères, parfois un élastique ou une kettlebell, et c'est parti !

Sissy Mua / Fitness

« Allez, on ne lâche rien ! », « Si je peux le faire, vous pouvez le faire vous aussi ! » C'est un des secrets du succès de Sissy Mua : la youtubeuse aux 1,66 million d'abonnés (1,2 million pour sa page Instagram) sait mieux que personne motiver ses « fitgens », comme elle les surnomme. Avec un sourire imperturbable, souvent devant la mer, elle propose de nombreux programmes de fitness : Warrior girl, 5 séances par semaine pour se transformer, Slim cardio pour s'affiner, Booty boost pour galber son fessier, Abs burner pour tonifier et sculpter ses abdominaux... Sur son site trainsweateat.com, un programme ultra complet dans lequel piocher selon ses envies : du cardio pour sécher, du fitboxing pour se défouler, du renforcement musculaire pour se sculpter, du gainage, et même du yoga et des recettes saines et gourmandes. Chaque

mois, de nouvelles vidéos pour rester motivé et varier les entraînements. Et pour celles et ceux qui préfèrent soulever des poids, Sissy et son compagnon Tini partagent chaque jour de la semaine leur workout en salle, pour développer la masse musculaire, *We train*. L'idée, comme le martèle Sissy : « Devenir la meilleure version de soi-même. »

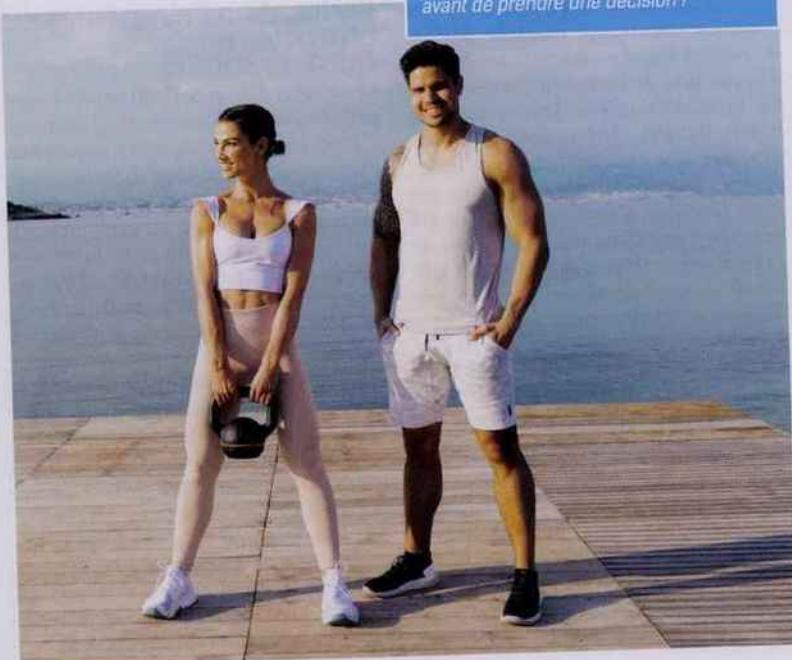
- Pratique. trainsweateat.com.
abonnement semestriel : 9,90 €/mois.

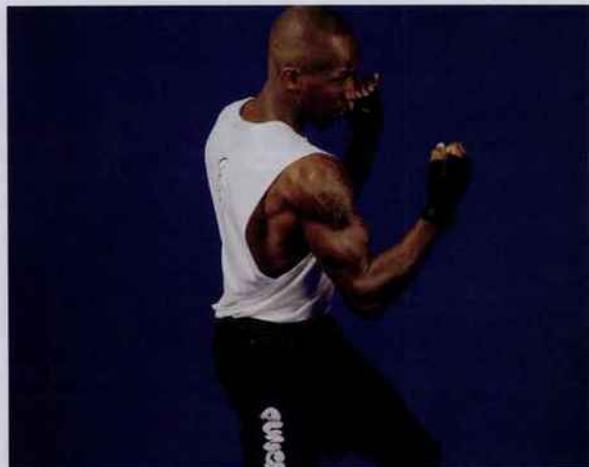
3 conseils pour atteindre ses objectifs

1 Instaurez un rituel : que vous décidiez de faire du sport 1, 2, ou 5 fois dans la semaine, l'important est de faire de ce(s) rendez-vous un (des) incontournable(s), et de ne pas y déroger.

2 Allez-y progressivement. Inutile de vouloir faire 4 séances par semaine si vous ne faisiez pas de sport jusque-là. Pour ne pas abandonner, il faut commencer doucement, et augmenter progressivement l'intensité.

3 Choisissez une activité, et un coach online, qui vous conviennent. La plupart proposent quelques jours/semaines d'essai gratuit, profitez-en avant de prendre une décision !





Punch boxing studio / Boxe

En décembre 2019, une salle de sport flambant neuve ouvrait ses portes dans le 1^{er} arrondissement de Paris, à deux pas du Louvre : Punch boxing studio. Le concept, 50 % boxe, 50 % bootcamp, avait tout pour plaire. Quelques mois plus tard, le confinement obligeait la salle à fermer ses portes, temporairement. Un mal pour un bien, car les coachs ont alors eu l'idée de proposer Punch à la maison. Des cours de sport en illimité, fun et inspirants. Aucune expérience en boxe n'est requise. Préparez-vous à transpirer, les séances sont intenses. Montées de genoux, jumping jack, burpees, squats..., font travailler toutes les parties du corps. Pour celles et ceux qui ont un emploi du temps très serré, il y a des séances Punch express, de 10 petites minutes.

- Pratique. www.punchalamaison.com, 54 €/6 mois.

Les cours de Julie / Pilates

« Julie est pétillante et motivante », « J'ai toujours des courbatures incroyables après », « Aucun muscle n'est laissé à l'abandon », « Je me suis fait des abdos et je n'ai plus mal au dos. Désormais, on me dit même que je me tiens droite ! », « Ce que j'aime c'est la douceur du Pilates associé aux exercices beaucoup plus physiques des abdos fessiers »... Coach diplômée d'état en fitness, musculation et Pilates, Julie Pujols-Benoit donne des cours très prisés à Paris. Et les commentaires de sa « squad », ses clientes, donnent envie d'en faire partie. Pour celles qui vivent trop loin de la capitale, une alternative : les « boxes » vendues sur son site lescoursdejulie.com. La dernière propose de « bouger 6 jours sur 7 pendant un mois », grâce à des vidéos à télécharger. Julie incorpore Pilates, musculation et danse classique à ses entraînements. La jeune femme est réputée pour le



Pilates booty qu'elle a inventé, un mix de Pilates et de fitness pour affiner sa taille et galber ses fesses.

- Pratique. lescoursdejulie.com, Box « 1 mois pour sculpter et alléger sa silhouette », 30 €.

Fit'ballet / Danse classique

Pliés, dégagés, sauts de chat et grands jetés... S'entraîner comme une ballerine, vous en avez rêvé, Fit ballet le propose désormais. Se mettre à la barre n'est plus réservé aux petites filles, grâce à Octavie Escure, danseuse professionnelle, créatrice de la méthode Fit'ballet. Ces cours en ligne mêlent fitness, pour développer force et endurance, et ballet, pour une gestuelle gracieuse. Une méthode originale qui vise à gagner en souplesse, et tonifier les muscles, grâce à un travail complet. On cherche aussi corriger la posture, pour atteindre le joli port de tête des danseuses. C'est un travail très complet. Tout le corps est réquisitionné, de la tête jusqu'au bout des orteils, en passant par les bras, les hanches, fessiers et jambes. Que les débutantes se rassurent : aucune expérience de danse n'est nécessaire.

- Pratique. fit-ballet.com, 99,95 €/6 mois.



Yoga with Adriene

Elle rassemble plus de 8 millions d'abonnés sur sa chaîne YouTube, et nombreux sont ceux qui reconnaissent qu'elle a changé leur vie. Adriene Mishler, 35 ans, a commencé à donner des cours de yoga en ligne en septembre 2012. La jeune femme reconnaît avoir pleuré des larmes de joie en faisant son premier cours de yoga, il y a fort longtemps. Depuis, elle n'a qu'une obsession : faire découvrir cette pratique au plus grand nombre de personnes possible. Dans le décor, son adorable chien Benji n'est jamais loin. Aujourd'hui, la chaîne compte plus de 500 vidéos, qui s'adressent à tous, débutants comme experts. On trouve du yoga pour apaiser le mal de dos, perdre du poids, augmenter sa productivité, retrouver une jolie posture, faire s'évaporer stress et colère... Les vidéos sont classées selon leur durée, certaines font moins de 10 minutes, donc plus aucune excuse pour ne pas s'y mettre, même avec une vie de famille bien remplie ! Mais même avec une poignée de minutes par jour, Adriene encourage une pratique régulière pour des résultats profonds sur le corps et l'esprit. Namasté !

- Pratique. Gratuit. Cours en anglais.

