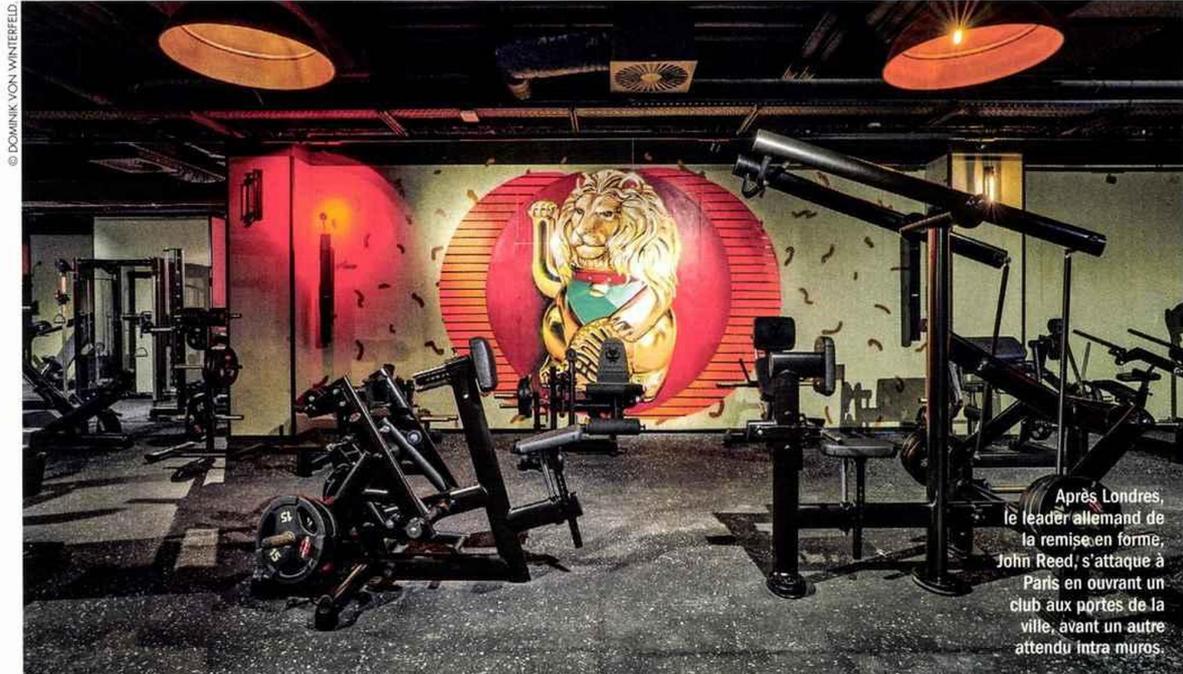




Toujours en quête
d'innovation, le très sélect
club L'Usine Saint-Lazare
organise désormais
des cours de Dancing Yoga.





© DOMINIK VON WINTERFELD

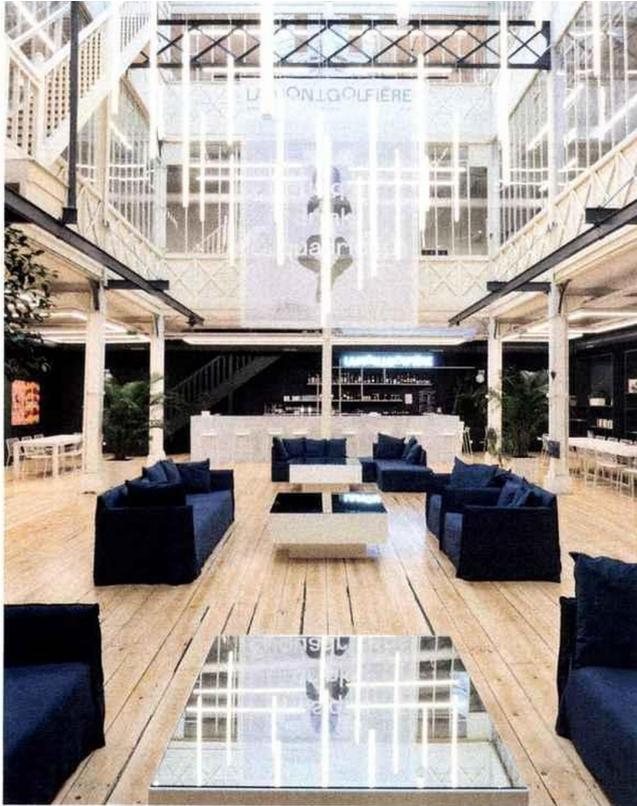
Après Londres, le leader allemand de la remise en forme, John Reed, s'attaque à Paris en ouvrant un club aux portes de la ville, avant un autre attendu intra muros.

SPORT : LES NOUVELLES DISCIPLINES POUR GARDER LA FORME

Lassé du virtuel et des cours en ligne aussi performants soient-ils ? Il est temps de redécouvrir les joies des salles de sport et des espaces bien-être qui, enfin, rouvrent leurs portes avec leur lot de nouvelles activités. Que ce soit pour de la remise en forme, des sports collectifs ou pour se lancer des défis sportifs, petit tour d'horizon de ce qui se fait à Paris. Par Dominique Millérioux

La tendance du moment est aux lieux "hybrides". On ne se contente plus d'aller acheter une robe ou un pantalon mais, dans le même endroit, on s'octroie un café serré, une tasse de thé ou un déjeuner "healthy", bien évidemment. Il en est de même pour les salles de sport qui deviennent espace d'événements, lieu d'exposition et/ou de coworking avec restaurant ou café intégrés. **La Montgolfière** dans le 10^e arrondissement, sublime salle de sport installée dans ce qui était une ancienne fabrique de montgolfières au XIX^e siècle, loue régulièrement une partie de ces 2000 m² sous une verrière de 18 mètres de haut, pour des rencontres professionnelles, organise des expositions et propose de la restauration après ou avant les cours dans un espace lounge. À l'étage, se déploient deux salles de sport d'entraînement libre et trois autres, ultra-lumineuses, consacrées au cycling, à la boxe, à la musculation et au car-

diotraining. Des coachs assurent des cours de Bootcamp, différentes variantes de yoga (vinyasa, flawless, yin, classique, hatha, yoga for runners), du cross training, de la boxe, du kettlebell (sorte de boulet de canon avec lequel on effectue des mouvements de balancier, excellent pour solliciter la coordination, l'équilibre, le cardio-vasculaire tout en impliquant un important travail de gainage) ou des leçons au nom plus exotique comme animal move ou instability. Après l'effort, le réconfort avec une salle de repos et une autre où se faire masser voire réserver une séance avec un ostéopathe. D'ailleurs, on ne parle plus de salle de sport mais de Social Club. Même revendication pour la marque de fitness allemande **John Reed** qui vient d'inaugurer son tout premier lieu français au centre commercial So Ouest à Levallois Perret. Une autre ouverture est prévue dans Paris intra muros dans l'année. Ici, le sport se conjugue avec détente, bien-être et culture et pas



La Montgolfière est l'un de ces lieux où le bien-être passe par le sport, la détente et la convivialité. On peut y partager un repas, un café, voire travailler et assister à des expositions.

Urban Roundnet, une nouvelle activité, sorte de mélange entre volley-ball et tennis. Ludique, tonique, sportif...

que physique. En plus des 3 500 m² dédiés au fitness, John Reed offre 500 m² de bien-être avec deux saunas, deux jacuzzis et une, vraie, grande piscine. Ce qui diffère c'est surtout l'esprit. Dès l'entrée, l'univers visuel frappe le visiteur avec un mur réalisé par le street artiste Zoulli Art où il sublime le maneki-neko (sculpture japonaise d'un chat qui lève la patte dans les magasins pour attirer la fortune), emblème du club John Reed. Ces maneki-neko, désignés par de nombreuses personnalités et fabriqués en résine par Leblon Delienne, seront même vendus sur place. Chaque espace est dédié à un artiste : murs avec une fresque multicolore peinte dans un style pop art par Zoulli Art, un espace cardio sublimé par un collage d'inspiration japonaise réalisé par Madame Lokal ou encore le lounge et son décor mural calligraphié de l'artiste Yat pour ne citer qu'eux. Autre spécificité la musique : John Reed conçoit la musique comme un lien entre ses membres dans des clubs qui affichent une ambiance de night-club et organise régulièrement des sessions avec des Djs. On en oublierait presque que l'on vient ici pour suer, se muscler, s'entraîner... avec là encore une attention particulière apportée au suivi et à la personnalisation par des entraîneurs présents en permanence qui, en plus des cours collectifs (Spinning, HIIT Training, Body Shaping, Yoga, Pilates ou Barre), proposent un coaching personnel à la demande. Les enseignes, comme L'Usine, surfent elles aussi sur une ambiance parti-



culière et haut de gamme et voient ici une nouvelle concurrence apparaître. L'Usine se concentre plus sur le côté sportif même si le design des lieux est très soigné, comme le dernier ouvert à Saint-Lazare dans un espace atypique de 1 800 m² sur deux niveaux tout en longueur suivant les arches de la gare et ses grandes baies vitrées. Sauna, hammam, vestiaires spacieux et confortables sont là pour le côté détente. Ici, on se focalise sur le sport avec un matériel au top et une programmation très riche. Pas moins de 75 heures de sessions proposées par semaine... et des cours originaux comme le Dancing Yoga, par exemple. De quoi trouver son bonheur en plus de ses entraînements personnels sur un matériel toujours à la pointe des dernières innovations techniques. Parmi tous les clubs hype de Paris en plus du Brach et du Ken dans le 16^e, ou de Blanche dans le 9^e, le fameux **Klay** dans le 2^e innove avec, depuis février, sa première Masterclass : Color Sculpt[®]. Une toute nouvelle discipline signature ultra-complète qui tonifie la silhouette, rebooste l'organisme et rééquilibre les émotions. Klay a sollicité l'expertise de Julie Pujols-Benoit pour monter cette méthode holistique qui mixe le fitness, le Pilates et la chromothérapie. À essayer au plus vite.

Un peu de collectif, beaucoup d'individuel

Envie de sports collectifs, deux nouvelles activités se font une place dans l'univers parisien : le Roundnet et l'Urban Soccer, deux sports qui gagnent à être connus. Le **Roundnet**, un mélange de volley-ball et de tennis, se pratique à deux contre deux avec une balle en caoutchouc et un filet au sol, pour le rebond. Le tout premier lieu français a ouvert en début d'année dans le quartier Pleyel à Saint-Denis sur 700 m² dans un ancien atelier éclairé par une verrière. Sport très populaire aux États-Unis, Jean-Romain Sintès, à l'initiative de ce projet, entend bien le développer dans l'Hexagone. Une fédération vient même d'être créée il y a tout juste un an et on compterait en région parisienne pas moins de 75 000 joueurs occasionnels ou réguliers et 200 000 sur tout le territoire. Et un championnat de France est à l'ordre du jour. De quoi donner du "rebond" au projet de Jean-Romain

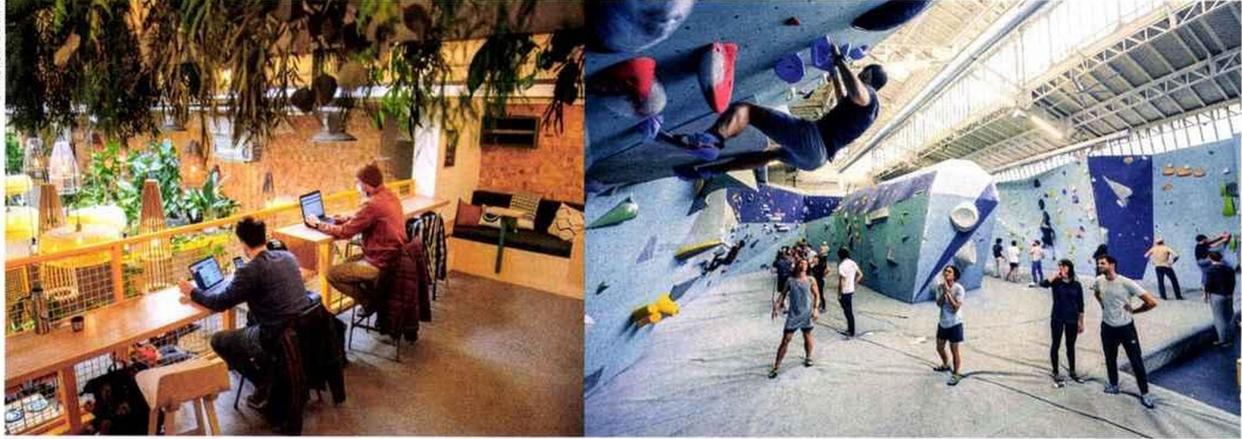


Snake&Twist importe la méthode Lagree, une technique encore confidentielle en France où, à l'aide de l'équipement Megaformer, on travaille tous les muscles pour un entraînement full body ou on cible une zone spécifique du corps. Redoutablement efficace...

Sintes et de ses associés pour ouvrir d'autres lieux où, en plus du Roundnet en intérieur, on vient aussi partager une partie de baby-foot, un jeu d'arcade, des jeux de société. Bref, un espace de convivialité où se dépenser physiquement car ce sport demande dynamisme, souffle et endurance... Plus ancien, l'Urban Soccer (foot à cinq) se joue sur un gazon synthétique en salle. Le terrain est réduit et les règles de jeu adaptées. Le plus ? Qu'il vente, qu'il pleuve ou que le mercure soit au plus bas laissent indifférents les joueurs, à l'abri dans une salle fermée. Pour débriefer, ils se retrouvent au club house où ils peuvent même revoir en vidéo leurs performances ! De quoi se prendre pour des pros... avant de suivre en direct les grands matchs de Coupe d'Europe ou de participer à des quiz, des concours de pronostics et gagner des lots offerts par les partenaires d'Urban Soccer. Il existe près d'une trentaine d'Urban Soccer en France dont de nombreux aux portes de Paris, par exemple, à La Défense. L'adrénaline n'est pas encore au sommet. Pour braver les lois de la physique et ne pas rester les deux pieds sur le plancher des vaches, rien de mieux que l'escalade. En attendant la belle saison pour se rendre en forêt de Fontainebleau – qui est le seul site d'escalade où Google se perd en référencement tant il existe de sites et de blogs – bref avant d'affronter ce lieu incontournable pour tout grimpeur, on part s'exercer dans un centre Arkose. Arkose Nation a installé sur 1000 m² plus de

200 blocs d'escalade renouvelés en permanence pour procurer des parcours différents aux adeptes réguliers. Deux zones sont réservées aux adultes (Fosse et Halle Eiffel) et deux autres aux enfants. De quoi apprendre les bons gestes sans danger avant d'aller en extérieur sur les parois rocheuses de "vraies" montagnes. Le centre ajoute un restaurant, un bar, un sauna, une zone où se reposer ou même travailler, et un espace d'exposition d'artistes... Même esprit pour Arkose Didot, mais cette fois en sous-sol. Entre les portes d'Orléans et de Vanves, ce blocpark de 830 m², aux murs décorés par l'artiste Liard façon tropique, propose un espace de grimpe de 91 mètres linéaire. De quoi satisfaire tous les grimpeurs, débutants ou expérimentés.

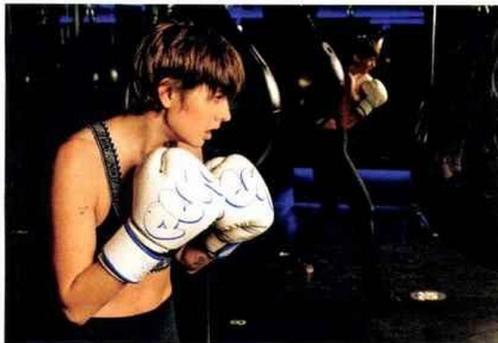
Un trop-plein d'énergie ? Une solution, la boxe. Si nombre de clubs assurent des cours de Kick boxing, **Punch Boxing**, qui a ouvert un premier lieu en décembre 2019, période fatidique juste avant l'ère Covid, propose un concept, tout droit venu des États-Unis, qui mêle boxe et bootcamp. Pendant 50 minutes, on vient suer et souffrir sur une alternance de combos de boxe et d'exercices de renforcement musculaire, le tout en musique dans des salles aux allures de discothèques aux lumières tamisées et bleutées. Régulièrement le studio Punch Boxing propose des cours thématiques avec des playlists sur-mesure pour "s'ambiancer", néologisme à la mode, et se défouler. Dans le 1^{er} arrondissement, rue de Richelieu, ●●●



Les centres d'escalade Arkose à Didot ou Nation proposent de nombreux parcours de grimpe adaptés à tous les niveaux et des espaces de repos où se retrouver entre amis, se restaurer et même travailler. Tout est prévu pour le bien-être des Parisiens... sport, détente, travail.

ce lieu chic et raffiné s'octroie même des partenariats avec des marques tendance de cosmétique, comme une séance de sport chez Punch et un moment de détente dans le sauna infrarouge du flagship voisin Oh My Cream, rue Montmartre. Cette initiative, qui n'a duré que quelques semaines, montre que sport et bien-être font bon et beau ménage. Et ça fonctionne puisqu'une deuxième adresse rue de Berri dans le 8^e a ouvert en février. Ce tout dernier Punch Boxing, plus grand que le précédent, s'est enrichi d'une boutique où acheter les meilleures tenues pour boxer, en toute élégance, et d'un Punch Café. Quant à Villa M, ce lieu atypique de 8000 m² créé en octobre 2021 dans le 15^e qui, en plus, d'un hôtel et d'un restaurant offre une structure consacrée "au service de la santé des personnes et des professionnels en repoussant les limites de l'inventivité dans des programmes précurseurs", elle proposera le 7 mars un **Club Boxe&Fitness Villa M**, de 250 m² – parrainé par le champion de boxe poids-lourd Tony Yoka et désigné par Philippe Starck –, où s'initier, se perfectionner à la boxe anglaise, pied-poing ou à la cardio-boxe. En plus de développer sa maîtrise de soi, on vient y "atténuer ses émotions négatives et gagner en performance" selon ses concepteurs.

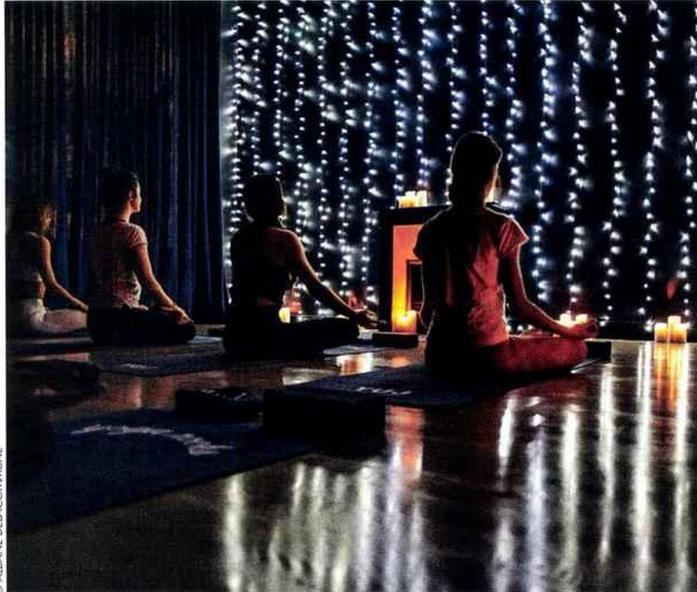
Pendant 50 minutes, dans une obscurité partielle et en musique, on vient s'exercer chez Punch Boxing. On alterne cardio et exercices de renforcement musculaire, le tout, en 12 rounds. Et on défoule toute l'agressivité sur les sacs de boxe.



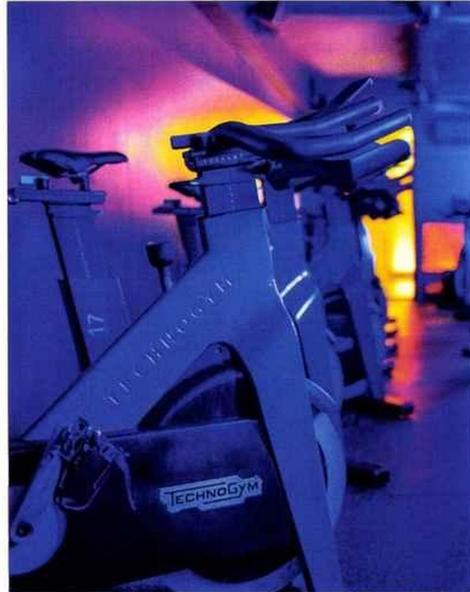
De la musique, il en est question pour le tout nouveau **MVMT Club** dévoilé au public en février. Le concept: le party fitness, pour rendre le cours d'abdos ou la session de gainage festive et entraînante. Les fondateurs annoncent un programme qui se base sur un "mix ultra pop de musique, de danse, de renforcement musculaire, de cardio... et de méditation" pour reprendre leurs explications, le tout dans une ambiance clubbing "vibrante d'énergies positives". Un lieu à découvrir au plus vite.

La musique au cœur du sport

Musique et sensualité, c'est ce que met en avant **DanceFloor Paris** pour son cours de Heels Dance (danse sur talon), un mélange de jazz et de street sur des musiques glamour bien sûr. Oriane Duchesne, ex du Crazy Horse qui assure les cours, explique: « *Oui, on met en avant une certaine sensualité dans la façon de bouger son corps, le fait de porter des talons donne tout de suite une autre allure. Mais surtout, cela donne une certaine conscience de son corps, de sa féminité et apporte un nouveau maintien qui aide à redonner une confiance en soi. Je le remarque dans mes cours, où je vais "confronter" les timides du fond. Après quelques séances, elles acquièrent une assurance qui rejaillit sur leur façon d'être, c'est ça que je cherche à apporter avec ce cours* ». Si l'idée de porter des talons (si possible aiguilles, comme recommandé pour ce cours) ne vous motive pas, vous pouvez vous tourner vers l'Afro-oriental et ses déhanchés féminins, le Pop Star Dance – où les chorégraphies s'inspirent des clips les plus populaires de Britney à Beyoncé, sans oublier celles de Dirty Dancin' –, voire les indétronables cours de Danse classique. On finit avec une pause au minuscule mais agréable sauna en sous-sol avant de prendre un verre et grignoter une barre de céréales ou un dessert gourmand au café à l'entrée de cette salle située rue du Chemin Vert dans le 11^e. Il ne saurait être question de bien-être ou de remise en forme,



© ALBANE DELACOMLINE



Le Yuj Yoga Studio de la rue Magellan met l'accent sur le Yoga Flow, qui privilégie un enchaînement tonique et fluide de postures rythmées par le souffle.

On vient au Klay découvrir Color Sculp[®], une méthode holistique qui mixe fitness, Pilates et chromothérapie.

sans s'intéresser au yoga. **Circle Yoga**, une marque éco-responsable de vêtements de sport hébergée par La Caserne près de la gare du Nord, ce fameux incubateur unique en Europe de mode responsable, offre chaque semaine un cours de yoga gratuit, sur réservation, dans l'une des grandes salles de ce nouvel espace. Une façon de promouvoir cette pratique en invitant à chaque fois un professeur réputé dans une technique particulière du yoga tout en faisant connaître la marque Circle Yoga. Le succès est au rendez-vous et les cours pris d'assaut. **Yoga Room**, déjà présent à Bruxelles, Lisbonne ou Lyon, vient d'ouvrir un espace rue Meissonier dans le 17^e. Parmi tous les yogas qui existent, on peut s'initier ou se perfectionner au Hot Yoga, une série de 26 positions et de deux exercices de respiration pratiqués dans une salle chauffée à 40° ou au Warm Yin où on travaille la partie inférieure du corps à travers une série de poses au sol passives et de longue durée. Idéal pour l'apaisement de l'esprit... Tout près des Champs-Élysées, c'est **Yuj Yoga Studio** qui vient d'installer

le 1^{er} mars, sa cinquième adresse dans Paris intra muros, rue Magellan. La spécificité? Dans une ambiance quasi obscure éclairée à la bougie, les salles sont équipées de lumières infrarouges. Celles-ci en atteignant les tissus musculaires, génèrent un échauffement conséquent au sein des muscles et organes internes, provoquant une importante sudation, bénéfique pour le lâcher prise et l'élimination des toxines du corps. L'accent est ici mis sur le Yoga Flow où les postures sont rythmées par des playlists aux vibrations inspirantes. Puis, direction la Californie dans les deux nouvelles adresses de **Snake & Twist** dans le 9^e et le 16^e pour découvrir la méthode Lagree Fitness. Encore confidentiel en France mais adulé par les Américaines, ce programme combine force, cardio, équilibre, endurance, résistance et flexibilité en une seule séance. Le tout à l'aide des fameuses machines Megaformer. Le Snake & Twist de la rue Rodier en possède dix pour s'entraîner sous la conduite de coachs expérimentés et dans une ambiance bleutée, au son d'une playlist aux accents californiens. ■

INFOS PRATIQUES

■ **Punch Boxing**
3, rue de Richelieu, 1^{er}.
26, rue de Berri, 8^e.
www.punch-boxing.com

■ **MVMT Club**
37, rue Saint-Marc, 2^e.

■ **Klay**
4 bis, rue Saint Sauveur, 2^e.
klay.fr

■ **Yuj Studio**
9, rue Magellan, 8^e.
www.yujyogastudio.com

■ **L'Usine Saint Lazare**
1, cour du Havre, 8^e.
www.usinesportsclub.com

■ **Snake & Twist**
53, rue Rodier, 9^e.
66, bis rue Saint-Didier, 16^e.
www.snakeandtwist.fr

■ **La Montgolfière**
25, rue Yves Toudic, 10^e.
<https://lamontgolfiereclub.com>

■ **Circle Yoga Club**
www.circlesportswear.com
La Caserne.

12, rue Philippe de Girard, 10^e.

■ **DanceFloor**
112, rue du Chemin Vert, 11^e.
www.dancefloor-paris.com

■ **Arkose**
Didot. 101, bd Brune, 14^e.
Nation. 35, rue
des Grands Champs, 20^e.
www.arkose.com

■ **Club Boxe&Fitness**
Villa M. 24, bd Pasteur, 15^e.
w.villa-m.fr/boxe-fitness

■ **Yoga Room**
7, rue Meissonier, 17^e.
www.yoga-room.paris

■ **John Reed**
31, rue d'Alsace, 92,
Levallois-Perret.
www.johnreed.fitness

■ **Urban Soccer. La Défense**
85, avenue François Arago, 92
Nanterre. www.urbansoccer.fr

■ **Urban Roundnet**
29, rue Calon, 93 Saint-Denis
<https://urbanroundnet.com>