GALA

GALA 1187 (Mars 2016)



n 2016, le sport, c'est tendance. Il va falloir vous y faire! Même chez Weight Watchers, le nouveau programme Feel Good intègre du fitness. Un entraînement sur mesure de plusieurs semaines est proposé aux abonnés, qui comptabilisent désormais des « ActivPoints », de la même manière que les « SmartPoints » définissent les apports alimentaires (weightwatchers.com). Plus question de se lancer dans un rééquilibrage de l'assiette sans y associer le sport. Plusieurs bonnes raisons à cela : il accélère les bénéfices de tout régime, évite les néfastes effets yoyo, métamorphose la silhouette et, surtout, incite à poursuivre les efforts en galvanisant le moral. Mais pas de miracle : « Rien n'est facile. Si

on veut des résultats visibles, il faut bosser, faire des efforts », prévient Nicolas Veret, coach sportif émérite *. Le bon tempo ? Trois séances hebdomadaires pendant au moins trois mois – quitte à alterner les activités –, avant de passer à deux séances d'entretien. Plus facile à tenir avec la (les) activité(s) qu'on aime, histoire de faire primer la notion de plaisir. Comme l'explique Claire Chateauneur, coach au Camac Thalasso et Spa Resort : « Une fois qu'on a retrouvé des sensations, le sport devient agréable et il arrive un moment où ne peut plus s'en passer. » Si, si ! La preuve avec nos pistes pour devenir accro, à choisir en fonction de vos envies et de votre mode de vie...

* T/d - 06 14 32 52 40

Flirter avec les éléments

CE QUI MOTIVE:

LE CONTACT AVEC LA NATURE.

Pour qui: celles qui détestent les salles de gym et l'ambiance de transpiration collective, celles qui ont besoin d'oxygène, d'air frais, d'espace, mais aussi les âmes écolo qui possèdent une force de caractère à toute épreuve et se moquent de courir sous la pluie...

Les + : dehors, on fait la part belle aux sensations, on vit des expériences, à l'épreuve de l'eau, de la terre, du vent, du froid... Certaines ne peuvent pas s'en passer pour évacuer le stress et se reconnecter. Des besoins visiblement dans l'air du temps partout dans le monde. Pour preuve, le célèbre Cobra Fitness Club de Los Angeles qui délocalise ses cours de yoga en extérieur depuis quelques semaines.

POUR S'Y METTRE:

Le running: dans un parc, au bord d'un lac, le long d'un fleuve... 500 calories environ brûlées en une heure, à condition de courir à un certain rythme; tout se prépare, avec un programme adapté à ses besoins. L'appli Smilesrun (smilesrun.fr) est parfaite pour démarrer seule. A lire, le tout nouveau guide My Running Book (éditions Eyrolles). Car sachez que se concentrer sur ses foulées et sa respiration fait une bien plus jolie silhouette que courir « n'importe comment » en papotant avec une copine...



Affiner sa silhouette tout en restant féminine, l'ex-Miss France allie les deux à la perfection.

Brassière Le Coq Sportit, blouson Bench, short Go Sport, Visière & Other Stories. Boucles d'oreilles en argent et diamants Djula, montre Louis Plon. Mise en beauté avec Vichy : Soins Mineur Cellu Destock Serum Flash et Cellu Destock Overnight.



Après avoir dompté ce petit engin motorisé, Laury s'octrole une pause récupération bien méritée.

Tee-shirt Lee, short H&M. Solaires Jeepers Peepers chez Zalando. Bague Anne Thomas. Mortre G-Shot Casio, Sk Rail Board MoovWay. Mise en beauté Vichy, avec les soins solaires Idéel Sofell: Emutsion Anti-Brillance Toucher Sec Peaux Sensibles Mistes à Grasses SPF 50+. Gel de Lait Ultra-Fondant SPF 50.

LE SK'ROLL ASSURE UN SERIEUX GAINAGE DES JAMBES ET DES ABDOS

Le trail: la nature est l'essence même de cette activité récente qui consiste à courir sur de longues distances (20 à 40 kilomètres, tout de même) dans la montagne, la forêt ou le désert... terrains accidentés bienvenus. Côté résultat, la musculature se développe plus vite que sur du plat, surtout au niveau des jambes, des fessiers et de la taille. Attention, cette discipline reste réservée aux personnes en excellente condition physique, qui pratiquent le jogging depuis des années. Le surf: il suffit de regarder le corps sculptural de ses adeptes pour

Le surf : il suffit de regarder le corps sculptural de ses adeptes pour se dire que oui, « ça le fait »! Surfer sollicite le corps dans sa totalité : rester en équilibre sur la planche met en action les abdos, et ramer à plat ventre renforce le haut du corps et affine les jambes. Là, on est davantage sur du travail à long terme. Seul impératif : habiter près de l'océan pour s'adonner à une glisse régulière. Munie d'une bonne combinaison, c'est jouable même en hiver. Rens. : Fédération française de surf (surfingfrance.com).

Le Sk'Roll Board: c'est la version électrique et urbaine du skateboard. Sur ce drôle d'engin, garder l'équilibre n'est pas une mince affaire et procure au final un sérieux gainage au niveau des jambes et des abdominaux. Une activité à envisager plutôt en complément d'une autre. MoovWay+, 690 € (moovway.com). ▶>

Bouger avec l'exergaming

CE QUI MOTIVE:

RESTER CONNECTÉE!

Pour qui: les accros aux nouvelles technologies qui ne veulent pas lâcher leur Smartphone et celles qui veulent ajouter une dimension ludique à leur pratique sportive...

Les +: les séances d'entraînement sont plutôt très courtes. Donc assez faciles à caser dans des emplois du temps surchargés.

POUR S'Y METTRE :

L'Ab Solo: installée à cette machine infernale en position assise sur un siège réglable, on lance des balles lestées sur différentes cibles. Les mouvements de va-et-vient (un peu comme pour marquer un panier) mobilisent à fond les abdos pendant des séances de 90 secondes. A répéter le plus régulièrement possible. Fitness Park la Défense (ladefense.fitnesspark.fr, environ 30 € par mois).

Le Wav-e training: ce système d'électrostimulation utilise le Bluetooth et une combinaison ultralégère facile à enfiler. Couplé à un entraînement fractionné de haute intensité (*High-Intensity Interval Training*, HIIT), il permet au corps de brûler des calories après l'effort et promet des résultats avec une seule séance de 15 mn par semaine (wav-e.training.fr).

La ceinture Siendertone

Connect: le célèbre accessoire d'électrostimulation se modernise. Il est désormais piloté par une application spécifique qui permet de suivre au jour le jour les progrès de son tonus abdominal. A utiliser en mode actif (pendant une séance de sport) pour un maximum d'efficacité ou, pour les moins actives, en faisant son ménage ou son repassage! 199 € (slendertone.com). ▶



Ultraconnectée et aventurière dans l'âme, Laury ne recule devant rien pour sublimer sa plastique de rêve.

Débardeur Loft, culotte Monoprix, Manchette Loft Design By, montre Polar Loop, Ceinture Slendertone Connect. Mise en beauté avec Vichy: soins Minceur Cellu Destock Sérum Flash et Cellu Destock Overnight.

Privilégier le wellness

CE QUI MOTIVE:

LE CONFORT, LE RÉCONFORT, LE BIEN-ÊTRE.

Pour qui : les adeptes de la « slow life » qui veulent mincir à leur rythme, sans se stresser, ou celles qui ont besoin d'un déclic pour se lancer. Les + : bouger sans être astreinte à un rythme effréné et à des notions de performance, effort et compétition.

POUR S'Y METTRE:

Le Yoga Toy's: les postures habituelles de cette discipline sont combinées avec des accessoires de fitness (haltères, élastiques...). La promesse? Des résultats sur la silhouette plus rapides qu'avec le yoga classique, tout en conservant les bénéfices initiaux sur la relaxation puisque les cours intègrent, bien entendu, le travail sur la respiration et la souplesse. Club L'Usine (lusine.fr).

Le BlueBall: avec ses ballons de différentes tailles, on dirait presque un jeu. Et, de fait, c'est joyeux et distrayant. Pendant cinquante minutes, les exercices changent tout le temps. Toutes les chaînes musculaires sont tonifiées, la silhouette est gainée et la posture améliorée. A pratiquer dans les centres Récréa (blueball.fit).

Molitor Wellness by Clarins: au programme de la cure Minceur et Silhouette, une heure de coaching fitness en tête à tête, avec une consultation diététique et un soin *Lift Minceur* Clarins. Réapprendre les bons réflexes dans le lieu le plus couru de la capitale, c'est un bon début ! 295 €, Spa Molitor by Clarins, Paris 16^e (clubspa@mltr.fr).

La piscine feng shui: lignes fluides et ouvertures font circuler la lumière autant que les énergies. Enchaîner les longueurs dans le bassin n'est pas forcément plus facile, mais certainement plus agréable. Aquazena, Issy-les-Moulineaux, 5,60 € (vert-marine.com). ▶







Rejoindre une dream team

CE QUI MOTIVE : L'ESPRIT COMMUNAUTAIRE.

Pour qui: celles qui aiment se mesurer aux autres (ici, l'émulation joue sur la motivation), celles qui ont besoin de se défouler, n'ont pas peur de transpirer... et n'aiment pas être seule face au défi!

Les +: pratiquer en bande, c'est privilégier l'ambiance et la convivialité. On profite d'une énergie hyperpositive. « L'esprit de fête est très présent dans cet univers, même s'il cohabite avec l'effort et le défi », précise Vincent Grégoire, du bureau de tendance NellyRodi.

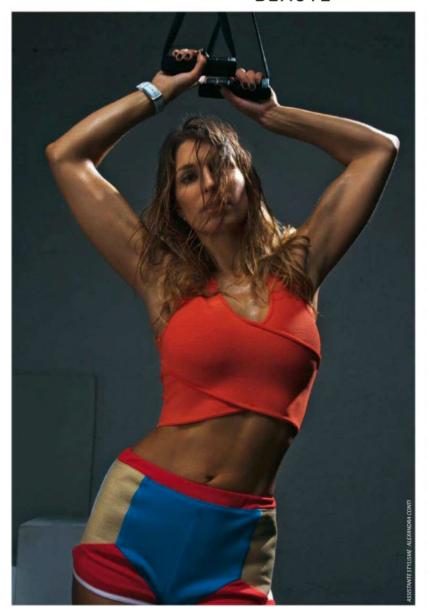
POUR S'Y METTRE:

Le CrossFit: discipline très en vogue en ce moment, surtout dans les salles parisiennes. Les séances, très intenses, mixent cardio, haltérophilie et gym. Le programme (le « WOD », pour Workout Of the Day) change tous les jours pour éviter l'ennui, et se suit en groupe de douze. « On se motive, on s'encourage, on se lance des défis. Ici, la notion d'intensité est partagée », explique David Vifquin, prof de CrossFit à Lyon. Il existe une véritable communauté internationale : les accros peuvent en effet se retrouver dans des « box » (salles dédiées) à New York ou à Londres et participer à des compétitions spécifiques : les CrossFit Games. Presque un monde à part, à réserver aux sportives de niveau élevé et qui ont une très bonne condition cardiaque... A Lyon, CrossFit Enyeto (crossfitenyeto.com.).

L'indoor cycling : très ludique, ce cours de vélo en salle se pratique

sous l'égide d'un coach et d'un « pulse » musical ultrarythmé, dans une quasi-obscurité. Ambiance survoltée. Et parce qu'on enchaîne différents exercices (pompes sur le guidon, par exemple) et rythmes de pédalage, le travail musculaire bénéficie à l'ensemble de la silhouette et pas seulement aux jambes. On y laisse en moyenne 700 calories par séance. Nouveaux : les cours de Steph Nieman, la papesse du cycling new-yorkais, fraîchement débarquée à Paris (letsride.fr) ; en immersion dans les paysages de dingue d'un écran 3D (TheTrip, Last Mills Cycle à La Défense, clublesmills.com) ; ou une course virtuelle entre les avatars des participants. En piscine à Paris, Aqualoft (aqualoft-paris16.fr).

La lady boxing: ici, tout se passe entre filles avec Haïfa Fay, championne du monde semi-pro de boxe thaïe. Poings, coudes, jambes, genoux, associés à un gros boulot de cardio-training. Autant dire que les calories n'y résistent pas et que les muscles s'épanouissent... le tout dans des salles trendy, ce qui ne gâche rien! A Paris, au Ken Club (kenclub.com) et au Klay (klay.fr).



Sensuelle, bien dans sa tête et dans son corps, Laury est l'incarnation de la jeune femme sportive vivant à cent à l'heure.

Brassière BCBG Max Azria, short Paritheone. Montre Calvin Klein, monoboudie en or et diamants Djula. Sangles TRX Go Sport. Mise en beauté avec Vichy: Soins Minceur Cellu Destock Serum Flash et Cellu Destock Overnight.

ou on capitalise sur « seulement » dix séances : « C'est assez pour mieux connaître son corps et savoir ce que l'on doit faire. Il suffit de refaire un point quelques mois plus tard... » précise la coach.

ON S'Y MET AVEC:

Le Pilates: pour muscler, raffermir, détendre ou assouplir, les cinq cents exercices de cette méthode demandent une précision d'orfèvre et une correction des postures à chaque étape de l'effort. Contrairement aux idées reçues, on brûle des calories au cours de chaque séance. On en ressort fatiguée mais, au bout de quelques mois, déliée, mieux « dessinée », avec une nouveau maintien qui fait déjà perdre quelques centimètres de tour de taille... (coachpilates.fr et karineleurquin.com).

Le yoga:ses déclinaisons sont nombreuses (hatha, vinyasa, ashtanga, bikram...) et il est préférable de bénéficier des conseils sur mesure d'un prof attitré. D'autant que, là

aussi, les postures nécessitent une grande précision, et que le travail sur la respiration s'appuie sur une vraie technique. Avec à la clé, une silhouette plus allongée, plus souple, et, surtout, un esprit plus détendu. (superprof.fr et chaillot.tigre-yoga.com.)

Le TRX: inventé par les forces spéciales américaines, cet entraînement en suspension fait bosser tous les muscles. Génial pour gainer la silhouette de manière ludique. A coupler avec un circuit training personnalisé qui enchaîne une dizaine d'exercices (avec ou sans accessoires), entrecoupés d'un temps très court de récupération. « On peut y associer du cardio-training, qui assure la perte rapide de deux à trois kilos », promet Nicolas Vere (gymsuite.fr). Bon à savoir : vous pouvez acheter des kits de voyage TRX à accrocher à une porte d'hôtel, par exemple. Histoire de ne pas perdre le rythme! ◆

S'attacher à un coach

CE QUI MOTIVE:

EN TROUVER UN QUI NOUS PLAÎT, JUSTEMENT!

Pour qui : les « allergiques » aux cours collectifs ou celles qui ont besoin d'être soutenues et guidées. Une option à étudier par celles qui ont dépensé des fortunes pour des abonnements à des salles de gym... abandonnées après un mois seulement.

Les + : avec un coach les yeux rivés sur nous, on échappe à l'à-peuprès. La correction des exercices se fait au millimètre. Idéal avec des disciplines qui demandent de la précision : « On a de meilleurs résultats avec dix mouvements bien faits qu'avec une heure de gestes mai réalisés », explique Claire Chateauneuf. Autre avantage : le pro sait ce qu'il faut travailler en fonction de l'objectif, on ne perd pas de temps. Quand on n'a pas les moyens, on partage avec deux copines,

BEAUTÉ INTERVIEW

PHOTOS: MARC NEUHOFF. RÉALISATION: TANINA BARRA.

LAURY THILLEMAN Sa ligne de bonne conduite



Laury doit son corps de sirène à sa passion pour le sport et à une hygiène de vie parfaite

deux retouches make-up et quelques mèches reprises au fer à boucler, la jolie Brestoise nous a séduites par sa spontanéité. Et c'est avec un naturel désarmant que pour le shooting elle prend la pose, suggère des attitudes, s'investit dans les choix des tenues et, au cours de notre entretien, défend ses convictions. Car, en plus d'être belle et sexy, la jeune femme s'est engagée pour soutenir l'Unicef et les enfants du Togo qui n'ont pas accès à l'eau potable. Elle va ainsi participer, le 12 mars aux côtés de Camille Lacourt, à la 9e édition de la Nuit de l'eau. Tous les jeudis à l'antenne de Demain je m'y mets, sur Eurosport, testant les sports les plus insolites, elle s'est prêtée au jeu sans souci.

GALA: Pourquoi avoir dit oui à ce shooting?

LAURY THILLEMAN : D'abord parce que j'ai trouvé l'expérience super excitante. Pouvoir s'exprimer de façon artistique dans un grand dossier avec une signature glamour et healthy à la fois, c'est une chance, non ? Et avoir l'occasion de confier quelques-unes de mes astuces beauté et forme, c'est assez gratifiant. Car, dans la vie quotidienne, les femmes que je croise sont toujours très friandes de conseils. Comme vos lectrices, j'imagine! Pour les besoins des sujets, changer de look

m'a également beaucoup plu. Parce que si j'ai l'occasion de faire des photos, c'est plutôt dans le cadre de mes partenariats (Laury est l'égé rie de Polar, Reebok et Billabong, ndlr), donc c'est ultraciblé. Là, j'ai aimé les changements d'univers, les jeux de lumière et l'approche arty. GALA: La minceur justement, comment l'entretenez-vous

L.T.: Alors même si c'est aussi une question de génétique (on confirme, Julie, sa sœur de quatorze ans, présente sur la plateau, est elle aussi grande et élancée, *ndlr*), je pense que tout vient de l'éducation que j'ai reçue. Ma mère a toujours prodigué à la famille des règles d'hygiène de vie saines et simples : des plats faits maison et des produits frais. Quant à mon amour du sport, c'est à mon père que je le dois. Militaire de carrière et lui-même très sportif, il m'a, depuis toute petite, poussée à être super casse-cou. Aujourd'hui, je fais du surf et pratique tous les sports de glisse. J'adore la natation, la boxe... sans compter les sports extrêmes que je teste pour mon émission.

GALA: Vous arrive-t-il de suivre un régime ?

L. T.: Hormis les cures détox à base de jus de fruits et de légumes frais (atelier Nubio) que je suis pendant un jour ou deux pour retrouver la pêche en période down, c'est plutôt non. Je suis une bonne vivante et je trouve que la privation génère automatiquement de la frustration. Donc, en cas d'excès (si, si, ça peut m'arriver !), plutôt que de m'affamer, je préfère forcer davantage sur le sport. Et puis je ne suis pas mannequin, alors si j'adopte naturellement des habitudes saines (tout en répondant à nos questions, elle grignote des amandes sèches), c'est plus pour me sentir bien que pour être mincissime.

Hoalen.

GALA: Pourquoi vous être lancée dans l'aventure Miss France ? L. T.: Ça, c'est purement un coup du hasard! J'ai été repérée à Brest,

à quatorze ans, par l'Agence Elite, qui organisait un défilé dans un centre commercial. C'est à la suite de ça que je me suis lancée dans le mannequinat. Et même si cette activité était occasionnelle, >>>

BEAUTÉ INTERVIEW

grâce à elle, j'ai participé au concours de Miss Bretagne, puis à celui de Miss France (Laury a été couronnée en décembre 2010, ndlr) pour finir à la sixième place de Miss Univers. Alors oui, il y a eu un choc des cultures ! Surtout lors du dernier concours où il fallait être ultra maquillée, choucroutée, manucurée, et porter des faux cils. Mais, bon, cette expérience m'a également beaucoup amusée. J'avais l'impression de jouer un rôle, ce qui est assez excitant quand on est jeune et que l'on a envie de multiplier les expériences, les voyages..

GALA: Avez-vous un idéal de beauté?

L. T.: Oui, j'admire le top brésilien Gisele Bündchen. Elle est belle et

authentique. C'est son secret, je crois, pour durer. Son look est plutôt inspirant : un make-up frais et léger, des cheveux à peine méchés et le plus souvent lâchés... C'est ainsi que j'aime être, le plus naturelle possible. De toute façon, quand je suis supermaquillée, je ne me reconnais pas.

GALA: Quelle est votre beauty routine?

L. T.: J'adore l'effet de l'eau froide sur la peau. Ça raffermit et lisse les traits. Donc, au réveil, j'en splashe sur le visage, puis, sous la douche, je termine toujours par un jet frais sur les jambes, les fesses et le buste. Ensuite, j'applique l'un des deux sérums de chez Sanoflore : l'Elixir des Reines (1) ou le Concentré d'Eveil Réhydratant Rosa Angelica. J'utilise ensuite Soin Confort (2), une crème souple et légère formulée par Tenzor, marque 100 % bretonne. Le soir, je m'endors avec le Soin de Nuit Aqualia Thermal (3) et le LiftActiv Yeux, de Vichy. Pour le corps, je m'hydrate avec Lipikar Baume AP+ (4) de La Roche-Posay. Côté maquillage, je la joue superlight. J'unifie mon teint avec la Poudre Compacte Velvet Finish de chez Make Up For Ever, puis, toujours dans la même marque, je mets un soupçon de Blush HD Corail (5) sur le haut des pommettes. Sur les lèvres, j'opte pour le ton sur ton avec le Stick Faerie Whispers Sprinkle of Magic (7) de M.A.C Cosmetics. Je termine par une pointe de mas-cara, l'Aqua Smoky Extravagant (6), de Make Up For Ever, qui donne du volume et de la densité. Sinon, voici ma petite astuce pour réveiller mon regard avant une émission : le Toleriane Ultra Contour Yeux de La Roche-Posay. Il est bluffant ! Et je ne sors jamais sans un spray d'Eau Dynamisante (8) de Clarins. C'est mon parfum !

GALA: Où allez-vous vous faire chouchouter? L. T.: Je m'offre de temps en temps un rituel soin des cheveux chez René Furterer, à Paris. A Brest, je vais chez Thouvard où Marc s'occupe de ma coupe, alors que Béatrice, avant l'été, me propose un léger balayage californien. Autrement, pour détoxifier ma peau, je me rends régulièrement dans un institut qui utilise les produits Guinot. Enfin, j'adore me faire masser. Je vais à Paris chez Rasa Yoga Rive Gauche ou chez Ban Thai Spa. Top pour me remettre d'une émission un peu trop sportive!

PROPOS RECUEILLIS PAR SONIA PEYRIEUX

"Quand je suis supermaquillée, je ne me reconnais pas"



Laury adore les massages, véritable réconfort pour le corps, surtout



elle aime prendre soin d'elle : sérum, crème hydratante, make-up ciblé et eau de soin énergisante, tout y est.

88













