

Quel sport pour se sentir bien

À la rentrée, pour choisir une nouvelle activité, sachez joindre l'utile à l'agréable. Nos conseils.

Vous êtes assise toute la journée ?

→ **Objectif : se muscler le dos.** Vous êtes rivée sur votre chaise pendant des heures. Résultat, tout le corps se contracte : nuque, épaules, dos...

→ **30 min d'Huber par semaine :** coachée par un kiné, vous êtes debout sur un plateau oscillant, ce qui oblige le corps à de subtils déhanchés. Les muscles profonds se tonifient. Lors des exercices, vous tirez ou

poussez sur des poignées munies de capteurs. Le but ? Faire des mouvements précis afin de corriger sa posture. Si vous forcez trop ou pas assez, un voyant rouge s'allume.

Où ? LPG : 0 800 803 806. Et aussi : Pilates, crawl ou nage sur le dos, stretching.



S. JAMES/FOLO ID. AGENCE SOURRY

Vous travaillez de nuit ou tard ?

→ **Objectif : prendre l'air.** Car, pour recaler son horloge interne, l'organisme a besoin de lumière.

→ **20 min de marche nordique trois fois par semaine :** inspirée du ski de fond, cette marche gymnique se pratique avec des bâtons. Ça allonge la foulée, ouvre la cage thoracique, soulage les articulations, fait

travailler la coordination. Tout le corps est en mouvement. L'idéal : la balade en forêt pour s'aérer le corps et l'esprit et favoriser un sommeil réparateur.

Où ? Fed. de nordic walking : 01 45 76 76 87. www.nordicwalking.com.fr Et aussi : roller, tennis, golf, randonnée équestre.



Vous êtes debout des heures durant ?

→ **Objectif : booster la circulation sanguine.** À la longue, le sang stagne dans les jambes. Elles gonflent et pèsent lourd le soir.

→ **2 x 20 min par semaine de pédalage dans l'eau :** le vélo est ancré au fond de la piscine et vous avez de l'eau jusqu'à la taille. Cha-

que coup de pédale amorce la pompe veineuse. En tonifiant les muscles du bassin, des cuisses et des mollets, on améliore le retour veineux. Un bon drainage lymphatique !

Où ? A l'Aquaboulevard à Paris, tél. : 01 40 60 10 00. A la thalasso de Carnac, tél. : 02 97 52 53 54. www.dynamika.fr Et aussi : marche, aquagym, natation, qi qong.



M. IMAGE GROUPE LTD. ALAMY PHOTO 12

Enfermée toute la journée au bureau, vous avez besoin de vous dépenser. Et si vous vous mettiez au tennis ou à la randonnée ?

www.femmeactuelle.fr

Posez vos questions à notre coach, rubrique Bien-Etre

NUMERO 396 / DISAIN



NOTRE EXPERT REPO



PATRICK DENIER, OSTEOPA

Comment soulager un point de côté

« Il correspond généralement à une violente contraction du diaphragme, le muscle qui permet de respirer. Pour le faire passer, il faut marcher, se pencher en avant, appuyer sur l'endroit douloureux avec les doigts ou la main, et enfin appuyer au maximum l'abdomen. On peut reprendre sa course à pied après 15 à 20 minutes de repos. »

Le cadeau de Noël de la Femme Actuelle

A gagner

90 lots de 3 pots de cristaux de bain Epcel

Riches en magnésium, ce bain est détoxifiant et relaxant.

Valeur : 28,50 € les 3.

Par SMS, envoyez DETOX + VOS COORDONNEES au 72626 * (0,50 € + PRIX D'UN SMS) OU APPELEZ LE 0 892 68 89 29 * (PRISMA PRESSE, 0,34 €/MIN) jusqu'au 16 sept. minuit * (S.M.S.)

JEU GRATUIT SANS OBLIGATION D'ACHAT. LIRE LE REGLEMENT DANS LE CARNET D'ADRESSES.

GEOCACHING LA RANDO T

● Entre chasse au trésor et jeu d'orientation, voici le « géocaching ». Pour y participer, il suffit de connaître les coordonnées d'une cache sur Internet, puis de tracer sa route à l'aide d'un GPS pour la retrouver, GPS en poche.

● Pris par le jeu, on fait du sport d'une autre manière. On crape les pentes et par vau, dans tous les sens, à la recherche de « la » cache. Dans, il y a des objets divers (cartes postales, louches, gadgets, jeux de cartes...), ainsi qu'un petit message de la part du « trouveur ». Le géocaching est une activité propre le trésor déniché par un joueur place par une autre boîte pour les prochains joueurs.

● Le site propose plusieurs niveaux de difficultés. De quoi attirer les amateurs de nouveauté et sa curiosité... www.geocaching-france.com

Réalisation : M. Gaudin avec A. Rogelet et c. Henry