



SALON

BODY FITNESS PARIS

16_17_18 MARS_2018

PAV. 5.1 / 5.2 / 5.3 / 2.1

PARIS PORTE DE VERSAILLES

9:30_19:00

**REVUE DE PRESSE
2018**

ACTIONS RP
Salon Body Fitness Paris 2018

RETOMBÉES		
Média	Sujet	Date de parution
AUDIOVISUEL		
CB - William a midi !	Annonce du salon + zoom sur le sur le fitness pour les femmes enceintes	16/03/18
M6 - 19h45	Annonce du salon/ Zoom sur le fitness gaming/ Interview de Herve Dang, directeur technique de Moovlab et Aymeric Guion, responsable projets spéciaux Keen Cool	16/03/18
CANAL+ - Les RTT de Catherine et Liliane	Annonce du salon	16/03/18
France 2 - Télé Matin	Annonce du salon/ Analyse du secteur de la fitness/ Rencontre avec Anouk Garnier coach de HBX	17/03/18 - 8H13 et 8H40
VIAGRANDEPARIS	Présentation du salon	16/03/18
C NEWS - La matinale du week-end	Annonce du salon / Zoom sur l'espace zen et les marques présentes / Interview de Richard Martin	17/03/18 - 10h
C NEWS - La matinale du week-end	Interview de Isalou Hegen invitée spécialiste de la méditation/ Zoom sur les bénéfices des pratiques douces/ L'engouement sur le yoga est étonné	17/03/18 - 10h22
M6 - 12H45	Zoom sur la mode sportive / Interview de Richard Martin, directeur du salon / Interview de Lucile designer et Amélie Rivoire fondatrice de Les Poulettes Fitness / Interview des clients.	17/03/18
C NEWS - Intégrale week-end	Annonce du salon / Commentaire d' Elise Philips sur le boom du fitness zen / Micro-trottoir de participants / Interview de Richard Martin, directeur du Salon	17/03/2018 - 19h30/ 22H et 23h
TMC - Quotidien - Mardi transpi	Reportage au Salon du Body Fitness / Interview des intervenants et des participants	20/03/18
RADIO		
VOLTAGE FM	Annonce du salon et micro-trottoir auprès de Franciliennes	15/03/2018 - 06H- 07H- 08H
G ONE RADIO	Annonce du salon	15/03/18
NOSTALGIE	Annonce du salon / Interview de Aria Crescendo sur la tendance Yoga	16/03/18
VIRGIN RADIO	Annonce du salon	16/03/18
FRANCE BLEU	Annonce du salon/ Commentaire de David Kolsk sur les machines Matrix avec un coach	18/03/18
FRANCE BLEU	Commentaire de David Kolsk sur le salon	18/03/18
FRANCE BLEU	Richard Martin sur les tendances du Fitness et l'organisation du salon	18/03/18
PRESSE		
VIVE LA FORME	Sommaire	Mars /Mai 2018
VIVE LA FORME	Le salon se met sur son 31	Mars /Mai 2018
VIVE LA FORME	Un salon qui reflète notre marché	Mars /Mai 2018
VIVE LA FORME	Sensation(s)	Mars /Mai 2018
VIVE LA FORME	Planning des conférences	Mars /Mai 2018
VIVE LA FORME	Avis aux femmes et aux hommes forts	Mars /Mai 2018
VIVE LA FORME	À ne pas manquer sur le salon	Mars /Mai 2018
LE COURRIER DES YVELINES	Kady est "Miss Fitness France 2018"	24/01/18
MUSCLE & FITNESS	Annonce du salon	15/12/17
FITNESS CHALLENGES	Liste des nouveautés sur le salon	01/02/18
LE JOURNAL DU YOGA	Annonce du nouvel espace zen au salon	05/02/18
VITAL	Annonce du salon/ zoom sur l'espace zen	mars/avril 2018
AQUAE	Annonce du salon	27/02/18

WHERE PARIS	Annnonce du salon	01/03/18
TONIC	Annnonce de partenariat avec le salon	01/03/18
MEN'S FITNESS	Annnonce du salon	01/03/18
OPEN MIND	Annnonce du salon et du nouvel espace zen	01/03/18
PLANET FITNESS MANAGEMENT	Les marques présentes sur le salon	01/03/18
SANTÉ SPORT MAGAZINE	Annnonce de la présence du magazine sur le salon	01/03/18
COACH POUR ELLES	Interview de Aria Crescendo	08/03/18
LE NOUVEL ECONOMISTE	Enquête sur la tendance fitness	09/03/18
RELAXNEWS	La nouveauté zen au salon	13/03/18
ICI PARIS	Annnonce du salon	14/03/18
RELAXNEWS	Les nouvelles tendances du fitness	15/03/18
CNEWS MATIN	Interview de Richard Martin	16/03/18
LE PARISIEN	Annnonce du salon	16/03/18
LE PARISIEN	Annnonce du salon	17/03/18
LE PARISIEN	Article sur les pratiques douces au salon	23/03/18
L'EQUIPE MAGAZINE	Les nouveautés fitness	24/03/18
SUD OUEST	Zoom sur les nouveautés Fitness	02/03/18
FITNESS CHALLENGES	Bilan du salon	mars/avril 2018
PARIS NORMANDIE	Présentation du Smovey présent au salon	19/04/18
WEB		
TRIBUNE HEBDO TOURS.FR	Mention du salon / Les activités fitness 2018	24/01/18
MEN'S FITNESS.FR	Article sur le salon / Zoom sur l'espace zen	12/02/18
FEMME ACTUELLE	Concours pour faire gagner des places pour le salon	14/02/18
QUE FAIRE.PARIS.FR	Annnonce du salon	19/02/18
FITNESS.FR	Article sur le zen au salon/ Zoom sur le programme de l'espace zen	26/02/18
VITAL TOP SANTÉ. COM	Étude sur les français et les pratiques douces	28/02/18
TOP SANTÉ VITAL	Article sur la nouveauté zen au salon / Programme de l'espace zen	06/03/18
WOMENSPO RTS.FR	Annnonce de partenariat avec le salon	06/03/18
LE NOUVEL ÉCONOMISTE.FR	Enquête sur la tendance Fitness / Annnonce du salon	08/03/18
G ONE RADIO	Annnonce du salon / Détail du programme de l'événement	09/03/18
SORTIR À PARIS	Annnonce du salon	09/03/18
OBERVATOIRE DE LA FRANCHISE.FR	Annnonce du salon / Zoom sur les tendances zen	11/02/18
L'EQUIPE.FR	Annnonce du salon / zoom sur l'espace zen	12/03/18
FITNESS CHALLENGES	Article sur le salon	12/03/18
YAHOO.FR	Annnonce du salon	12/03/18
SORTIR À PARIS	Annnonce du salon	13/03/18
URBAN ACT'MAG	Annnonce du salon et de l'espace zen / Vidéo du teaser de la 31e édition	14/03/18
DOCTISSIMO	Article sur la nouveauté zen au salon / Programme de l'espace zen	14/03/18
QUE FAIRE À PARIS	Annnonce du salon / Zoom sur la nutrition végan au salon	14/03/18
ACT'MAG	Article sur le salon	15/03/18
VEGAN MARATHON MAGAZINE	Annnonce du salon	15/03/18
ETUDIANT.AUJOURD'HUI.FR	Annnonce du salon	15/03/18

OBERVATOIRE DE LA FRANCHISE.FR	Zoom sur la présence de FitnessBoutique au salon / Descriptif du mondial Body Fitness	15/03/18
GYM FACTORY	Article en espagnol sur le salon	16/03/18
CNEWS MATIN	Interview avec Richard Martin / Directeur du salon	16/03/18
SCENES DU NORD	Photos du salon	16/03/18
M6	Le 19/45	16/03/18
CANAL+	Les RTT de Catherine et Liliane	16/03/18
M6	Le 12/45	17/03/18
C NEWS	Intégrale week-end	17/03/18
TMC	Quotidien	20/03/18
PARIS CARPEDIEM	Annonce du salon / Détail du programme de l'événement	17/03/18
LE HUFFINGTON POST	Annonce du salon / Conseils pour démarrer le fitness	17/03/18
LE HUFFINGTON POST	Reportage de 30 minutes sur le salon	17/03/18
JOB ÉTUDIANT	Article sur le salon / Les nouveautés fitness / Témoignages des visiteurs / Retour sur la présence des influenceurs sur le salon et les cours collectifs	18/03/18
JOB ÉTUDIANT	Rencontre avec Manon Laurent star du fitness belge sur le salon	18/03/18
JOB ÉTUDIANT	Zoom sur la marque des Poulettes Fitness et ses créatrices	19/03/18
SUD OUEST	Annonce du salon / Interview des stars du fitness Lucile Woodward et Aria Crescendo	19/03/18
20 MINUTES	Restrospective du salon / Appel à témoins pour écrire un article sur la musculation et le fitness	29/03/18
PROFESSION BIEN-ÊTRE	La cryothérapie	30/03/18
ZIPPY PASS	Restrospective du salon / Mise en avant des nouveautés Fitness	03/04/18
Blogs		
CLARISSE NÉNARD	Body Fitness Paris 2018 : sous le signe du zen	27/02/18
NADIA RUNS PARIS	Article sur la nouveauté zen au salon / Annonce du programme de l'espace zen	28/02/18
BEAUTY TOASTER	Article sur les activités douces et les bienfaits sur le corps / Annonce de l'espace zen sur le salon / Planning de l'espace zen	14/03/18
BROTHER FITNESS	Reportage sur le salon / Rencontre avec les intervenants et les célébrités	20/03/18
GREGORY CAPRA BLOGSPOT.FR	Article sur le salon, les exposants et la nutrition sportive / Mention de la présence de Jess Vill	23-19-20/03/18
ESPACE CORPS ESPRIT FORME	Article de Eric Mallet sur le salon et son évolution depuis 2016 / Zoom sur les marques présentes et sur les innovations des produits de nutrition français	02/04/18
YouTube		
CEDRIC	Annonce du salon et de sa présence sur les stand Warrior Gear pendant les 3 jours	11/03/18
MAC FLY BEST TRAINING	Images sur le salon / Test des machines / Avis sur le salon / Rencontre avec les exposants	16/03/18
ENTRENADOR PERSONAL	Reportage sur le salon en espagnol / Rencontre avec les intervenants et les célébrités / Test des activités sur le salon / 3 vidéos sur le salon	17-18-28/03/2018
GO MUSCU	Reportage sur le salon / Rencontre avec les intervenants et les célébrités / Avis positif sur le salon	17/03/18
JOE MUSCUL DÉTER	Reportage sur le salon / Rencontre avec les intervenants et les célébrités	17/03/18
DANIEL FOURNIER	Reportage sur le salon, les stands et les animations	17/03/18
LUCAS / WORKOUTBROTHERS	Reportage sur le salon / Essai des activités sur le salon / Rencontre avec les abonnés, les intervenants et les célébrités	18/03/18
BLOUSON AU SOMMET	Reportage sur le salon / Zoom sur les protéines vegan / Rencontres avec ses abonnés et les intervenants / Test des machines / Avis sur le salon / 2 vidéos	18/03/18
ALVIK FIT	Reportage sur le salon / Test des équipements, des conventions et des animations	18/03/18
GGGHOSTOFTIME	Reportage sur le salon, les stands et les animations	18/03/18
DAVID CRUCIANI	Images du salon / Démonstration de force sur les stands / Rencontre avec les abonnés	18/03/18
ROAD TO SAIYAN	Reportage sur le salon / Rencontre avec les intervenants et les célébrités / Avis positif sur le salon	19/03/18
YASSINE HABIB	Images du salon / Rencontre avec les abonnés, les exposants et les autres influenceurs / Retour sur la visite	19/03/18
VICTORIEN OUDRY	Reportage sur le salon et la nutrition / Avis sur le salon	19/03/18
ALL MUSCULATION	Reportage sur le salon / Rencontre avec les intervenants et les célébrités / Dédicaces avec les fans / Animation du stand Fitness Boutique	19/03/18

JULIEN QUAGLIERNI	Images du salon / Rencontres avec les abonnés / Présence sur le stand Prezis	20/03/18
FITCLAIRE	Reportage sur le salon / Rencontre avec les intervenants et les célébrités	20/03/18
BROTHER FITNESS	Reportage sur le salon / Rencontre avec les intervenants et les célébrités	20/03/18
MARINE LELEU	Images du salon / Rencontre avec les intervenants et les célébrités / Dédicaces avec les fans / Retour sur le salon / Remerciements aux organisateurs du salon	20/03/18
S.LITTLEBIRDS	Images du salon / Rencontre avec les intervenants et les influenceurs/ Dédicaces avec les fans / Retour sur le salon	21/03/18
DYLAN MARCHAND	Images du salon / Rencontre avec les intervenants et les célébrités / Photos avec les abonnés	21/03/18
JEAN ONCHE LE MUSCLAY	Reportage du Youtubeur sur le salon / Essai des activités et de la nutrition sportive sur le salon / Rencontre avec les exposants et le public	21/03/18
TRUE MARIUS	Images du salon / Rencontre avec les abonnés, les exposants et les autres influenceurs / Animation sur le stand Synergic / 2 vidéos sur le salon	21 - 24/03/2018
STRIKE WORKE OUT	Reportage sur le salon / Essai des parcours sur le salon / Rencontre avec les abonnés	21/03/18
A&A FITNESS	Reportage sur le salon en groupe/ Rencontre avec les intervenants et les célébrités	22/03/18
ROAD TO SAIYAN	Images du salon / Ton humoristique / Rencontre avec les abonnés / 2 vidéos sur le salon	22/03/18
ANTOINE FOMBONNE	Images du salon / Dédicaces avec les fans dans l'espace dédicace	23/03/18
MRLEV12'S LIFE	Avis sur le salon / Images du salon / Rencontres avec les abonnés / Présence sur le stand Prezis	23/03/08
NASSIM SAHILI	Images sur le salon / Rencontre avec les abonnés / Animation du stand Optigura et Suprem Body / Avis positif sur le stand	24/03/18
TIBO INSHAPE	Rencontre du Youtubeur avec ses nombreux abonnés dans l'espace dédicace TeamShape/ Avis positif sur le salon	24/03/18
RAPHAEL CUESTA	Reportage du youtubeur sur le salon / Rencontre avec ses abonnés dans l'espace dédicace / Test des machines / 2 vidéos sur le salon	24/03 - 01/04/2018
TRISTAN DEFEUILLET VANG	Reportage sur le salon / Rencontre avec les intervenants et les célébrités / Test des activités sur le salon / Survol en drone de l'extérieur du salon / Avis positif sur le salon	25/03/18
SHAREFITNESS	Images sur le salon / Rencontre avec un médecin et des célébrités présents au salon / Avis sur l'évènement	24/03/18
JUJU FITCATS	Rencontre de la Youtubeuse avec ses fans accompagnée de Tibo in Shape dans l'espace dédicace / Avis sur le salon	27/03/18
STAN IMAL	Images du stand Eric Fabre / Dédicace avec les fans sur le stand / Démonstration sur le podium / 2 vidéos sur le salon	28-29/03/2018
JAMECORE DZ	Images du stand Prozis / Dédicace avec les fans sur le stand / Rencontre avec les célébrités du salon	30/03/18

AUDIOVISUEL

SALON
BODY PARIS
FITNESS
16.17.18 MARS.2018



LE1945

16/03/18

Annonce du salon/ Zoom sur le fitness gaming/
Interview de Hervé Dang directeur technique de Moovlab
et Aymeric Guion responsable projets spéciaux Keep Cool.

Durée : 2 minutes



Audience : 2 500 000 téléspectateurs



16/03/18

Annonce du salon et zoom sur le fit mum,
le fitness pour les femmes enceintes

Durée 2.05 min



Audience : 111 000 spectateurs en moyenne

CANAL



16/03/18

Sketch sur les salons du weekend
Annonce du salon

Durée 01.32 min



Audience : 26 689 000 Téléspectateurs

vià Grand Paris

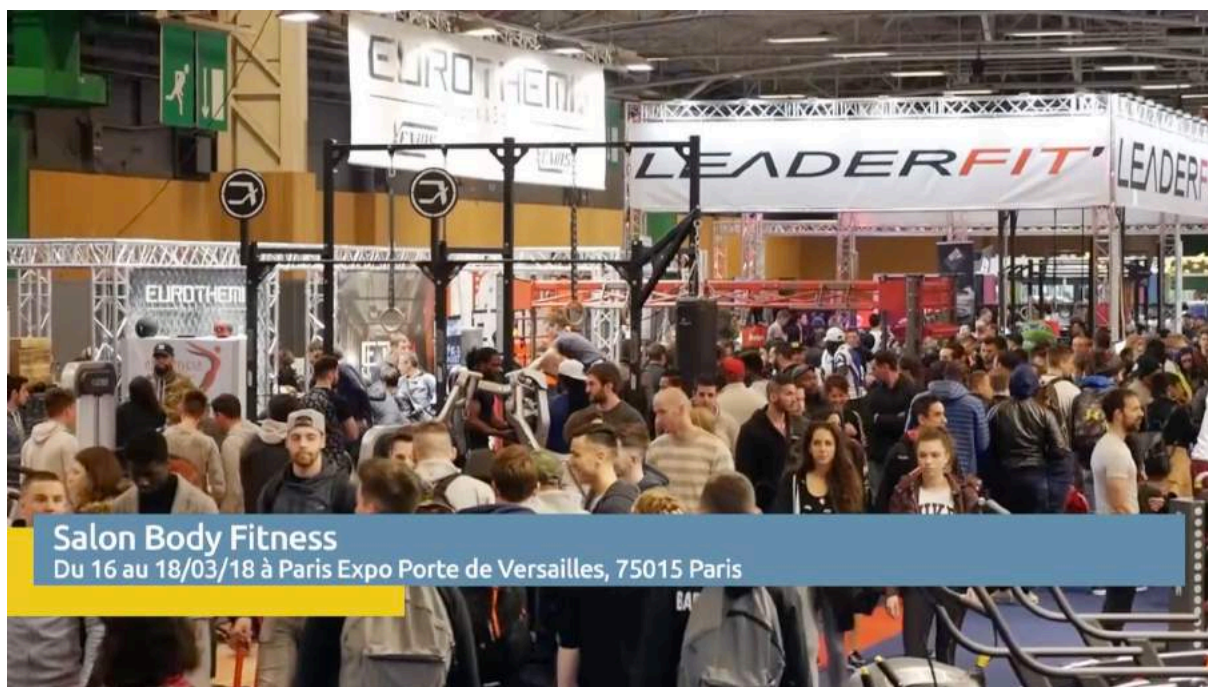
16/03/2018

Multidiffusion toutes les 30 minutes entre 6h et 9h

VIÀ MATINALE

Annonce du salon
Présentation du programme et des exposants

Durée : 40 secondes



Salon Body Fitness

Du 16 au 18/03/18 à Paris Expo Porte de Versailles, 75015 Paris

Audience : NC



17/03/18

Annonce du salon/ Analyse du secteur du fitness
Rencontre avec Anouk Garnier coach de HBX

Multidiffusion à 8H13 et 8H40

Durée 04.50 minutes



Audience : 98 800 téléspectateurs



LA **MATINALE**
WEEK-END

17/03/18

Annonce du salon / Zoom sur la nouveauté l'espace zen
Mention des marques présentes
Interview de Richard Martin directeur du salon Body Fitness

Durée 02.41 min



Audience : 2 8453 000 Téléspectateurs



17/03/18

Interview de Isalou Regen invitée spécialiste de la méditation
Zoom sur les bénéfices des pratiques douces
L'engouement sur le yoga est évoqué

Durée 04.56 min



Audience : 2 8453 000 Téléspectateurs



INTEGRALE WEEKEND

17/03/18

Annnonce du salon / Micro-trottoir de participants
Commentaire d'Elise Philips sur le boom du fitness zen
Interview de Richard Martin, directeur du Salon

Multidiffusion à 19h30/ 22H et 23h

Durée : 01.37 minutes



Audience : 28 453 000 téléspectateurs en moyenne



LE1245

17/03/18

Zoom sur la mode sportive
Interview de Richard Martin, directeur du salon
Interview de Lucile designer et Amélie Rivoire fondatrice de Les Poulettes Fitness
Interview des clients

Durée : 02 minutes



Audience : NC



20/03/2018

Reportage au Salon du Body Fitness
Interview des intervenants et des participants

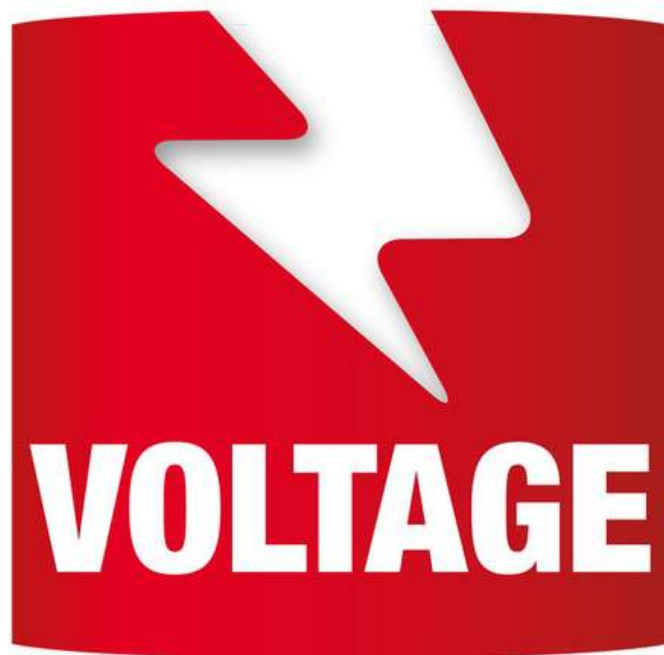
Durée : 04 minutes



Audience : 1 300 000 téléspectateurs

AUDIO

SALON
BODY PARIS
FITNESS
16_17_18 MARS_2018



96.9 FM HIT RADIO PARIS

15/03/18

Annonce du salon et micro-trottoir auprès de Franciliennes

8H13 et 8H40 à 6h-7h et 8H

Durée 01 min

Audience : 217 118 Auditeurs



GENERATION ELECTRO

15/03/2018

Annonce du salon

Durée : 30 secondes

Audience : NC



16/03/18

Annonce du salon et interview de Aria Crescendo sur l'engouement du yoga et son utilité.

Durée 01.08 min

Audience : 3 058 563 Auditeurs



16/03/2018

Multidiffusion dans le flash info du matin

Annonce du salon

Durée : 20 secondes

Audience : 2 575 632 Auditeurs



18/03/18

11:46:13

Annonce du Salon Body Fitness

Audience : 214 000 auditeurs



18/03/18

11:46:27

Émission « Les balades »

Commentaire de David Kolski sur le salon
Interview de Richard Martin sur les tendances du Fitness
et l'organisation du salon

Audience : 214 000 auditeurs



18/03/18

11:46:44

Interview de David, coach Matrix

Audience : 214 000 auditeurs

PRESSE ÉCRITE

SALON
BODY PARIS
FITNESS
16_17_18 MARS_2018



ÉVÈNEMENT

Body Fitness Paris

devient plus **lisible**



THOMAS PONTIROLI

EN 2018, LE SALON BODY FITNESS PARIS PROFITE DES TRAVAUX DE LA PORTE DE VERSAILLES POUR AMÉLIORER SA LISIBILITÉ, ET PERMETTRE AUX PROFESSIONNELS DE MIEUX TRAVAILLER ALORS QUE L'ÉVÈNEMENT EST TOUJOURS PLUS PRISÉ DU GRAND PUBLIC. **INTERVIEW DE RICHARD MARTIN, DIRECTEUR DU SALON.**

Sous quel signe est placée l'édition 2018 de Body Fitness Paris ?

Sous le signe de l'évolution et du changement ! En effet, suite au grand chantier de rénovation du Parc des Expositions de la Porte de Versailles, nous avons quitté pour quelques éditions les pavillons historiques 6 et 8 pour nous installer dans les pavillons 5.1, 5.2 et 5.3 ainsi que dans le pavillon 2.1. Afin d'obtenir un parcours visiteurs simple et dynamique, nous avons regroupé le secteur de la nutrition sportive et les animations sur les stands, et le podium Body Fitness et l'espace dédiés au rez-de-chaussée du pavillon 5.1. Les équipements et accessoires de sport, le sportswear, le digital, les clubs et formations, les services et conseils, l'espace conférences et l'espace zen seront aux 5.2 et 5.3 du 1^{er} étage. Le pavillon 2.1, non loin du pavillon 5, sera entièrement dédié aux deux conventions que nous accueillons cette année : LesMills et Total Freestyle. Nous allons aussi mettre encore plus de signalétique qu'à l'habitude de façon à ce que le visiteur comprenne rapidement comment appréhender cette nouvelle configuration.

Qu'avez-vous découvert en prenant la direction du salon ?

Un univers que je connaissais déjà en tant qu'adhérent de salle de sport depuis de nombreuses années, mais surtout un public de passionnés et de professionnels tous réunis autour du même sujet : la forme et le bien-être. Ce qui est frappant lorsque l'on vit les trois jours du salon, c'est l'énergie positive qui s'y dégage tant au niveau des visiteurs que des marques qui exposent.

Que manquait-il à l'événement ?

Ce sera la 31^e édition en mars 2018. Le salon a évolué comme le fitness. Ces dernières années, le secteur a connu une profonde mutation à tous les niveaux et il a fallu en tenir compte afin de mieux répondre aux attentes de nos exposants et de nos visiteurs. Nous avons donc entièrement relooké le salon, nous lui avons donné une image plus actuelle et nous l'avons resectorisé. La création de l'espace dédiés pour les influenceurs du moment et le lancement de l'espace zen en 2018 en sont un parfait exemple.



Quelle patte voulez-vous lui apporter ?

Plus qu'une patte, qui serait certainement trop personnelle, même si je ne sous-estime pas mon savoir-faire sur les salons après dix-sept années d'expérience dans ce milieu, je souhaite en faire le lieu incontournable du fitness en France. Mais avant tout, qu'il reste la référence dans le pays.

Quelles grandes tendances vont marquer le marché de fitness cette année ?

Je pense que les grandes tendances du moment et donc de cette année sont : le digital qui poursuit son ascension et occupe une place de plus en plus importante dans le secteur, l'évolution de la pratique avec le functional training qui se développe vraiment dans les clubs et qui fait de plus en plus d'adeptes, le coaching personnalisé ou en petit groupe pour une meilleure efficacité, un certain communautarisme positif en quête de challenges.





20 ACTUALITÉS

Tibo InShape, BodyTime... quelle place vont occuper les youtubeurs cette année ?

Ce sera la seconde édition où nous mettons en place un espace dédiés aux influenceurs et youtubeurs, et Tibo InShape sera encore présent cette année. Le public souhaite rencontrer en personne ces icônes du fitness et le salon se doit de leur proposer un lieu pour les rencontrer. Dans les années 1990, les jeunes s'identifiaient aux boys bands, mais aujourd'hui, ce sont des garçons comme Tibo qui font rêver certains de nos jeunes fitnessseurs !

Est-ce que ce sont eux les stars de l'événement désormais ?

D'autres athlètes et personnalités seront également présents sur le salon sans pour autant passer sur l'espace dédiés, donc je ne pense pas que l'on puisse considérer qu'ils sont les uniques «stars» du salon. De plus, je crois fermement que pour certains visiteurs les ou la «star» peut être la nouvelle machine d'un équipementier ou la dernière pratique à la mode.

Qu'ont-ils apporté de positif à l'événement ? Et au marché ?

Au salon, un visitorat grand public plus jeune et plus nombreux, un enthousiasme et un dynamisme supplémentaires, une communauté positive. Au marché, des pratiquants de plus en plus nombreux, des consommateurs en forme, ce qui pour moi n'est que du positif.

Font-ils pencher le salon vers le côté grand public de la force ?

Non, ils sont un plus sur le salon qui s'adresse aux professionnels, mais aussi au grand public qui, il ne faut pas l'oublier, se trouve au bout de la chaîne.

La place des professionnels évolue-t-elle au fil des années ?

Nous donnons une place privilégiée à tous les professionnels qui exposent sur le salon et qui font que l'événement reste la référence en France. Notre volonté est d'avoir encore plus de professionnels sur le salon tant au niveau de ceux qui le visitent que de ceux qui en font l'offre. Nous travaillons à faire venir de nouvelles marques tous secteurs confondus et nous invitons de nouvelles cibles de professionnels venant de l'hôtellerie, de l'architecture, du monde des entreprises à découvrir cet univers qui les concerne beaucoup plus aujourd'hui qu'hier.

Est-ce qu'on fait encore du business malgré « les hordes » de Millennials venus aduler les youtubeurs ?

Ces hordes de Millennials consomment sur le salon, et ils consommeront aussi après le salon, après avoir identifié les produits qu'ils auront découverts et testés. Le business se fait pendant et après l'événement. Avec l'affluence croissante du grand public, nous avons repensé l'architecture du salon, et cela dès 2017, afin que les professionnels puissent faire du business. Agrandissement des allées et des zones communes, séparation des pavillons par secteurs d'activité. En 2018, le 1^{er} étage du pavillon 5 regroupera l'offre plus professionnelle et le rez-de-chaussée l'offre plus grand public. Le pavillon 2.1 dans sa totalité s'adressera aux coaches et aux pratiquants de cours (LesMills et Total Freestyle). La sectorisation et la bonne lisibilité du salon permettent au business de se faire dans de meilleures conditions.

Quelle est la répartition des professionnels venant au salon, et comment évolue-t-elle ?

45% de nos visiteurs sont des professionnels du fitness, et par professionnels du fitness, il faut entendre toutes les personnes qui ont une activité professionnelle dans cet univers : coaches sportifs, sportifs de métier, responsables/gérants/directeurs de clubs, de salles de remise en forme, de collectivités locales, d'associations sportives, d'espaces fitness en hôtellerie/entreprise/résidence, influenceurs/youtubeurs, etc. La démocratisation du fitness en France ces dernières années a eu une incidence directe sur l'évolution du nombre de lieux où l'on pratique et donc sur l'évolution du nombre de professionnels venant au salon, qu'ils soient indépendants ou salariés, exerçant en salle, à domicile ou en extérieur (tendance qui se développe). Le besoin croissant de pratiquer en petit groupe avec un coaching plus personnalisé joue un rôle dans le développement de petites et moyennes structures influençant directement le nombre de professionnels de ce secteur.

Est-ce un business d'un nouveau genre qui se fait, par exemple, le marketing digital ?

Le fitness connecté est un business en plein essor, nombre d'applications, de machines et d'objets connectés ont vu le jour ces dernières années et font désormais partie des habitudes des pratiquants qu'ils soient débutants ou confirmés.



Que faites-vous pour moderniser l'image du salon, et pour l'adapter aux attentes des professionnels ?

Dès mon arrivée en 2016, j'ai souhaité moderniser l'image du salon, faire en sorte que cet événement annuel soit le reflet d'un milieu qui a complètement changé : nouveau logo, nouvelle communication, nouveau site Internet... Sur le salon, il était primordial de faire des changements et notamment de travailler sur une meilleure répartition des différents univers, sur l'agrandissement des allées et des espaces d'animation, de lui donner une dimension plus importante en occupant trois pavillons. Le résultat ne s'est pas fait attendre : une meilleure lisibilité de l'offre, un confort de visite largement plébiscité et une ambiance plus professionnelle dans les secteurs concernés.

Y a-t-il plus d'espace consacré aux conventions ? Sont-elles amenées à prendre plus d'importance à l'avenir ?

Le pavillon 2.1 à droite de l'entrée principale du parc des expositions et à 2 minutes du pavillon 5, sera exclusivement dédié aux deux conventions que nous recevons cette année : LesMills et Total Freestyle. Lorsqu'une convention nous fait la demande pour venir sur le salon, nous étudions l'intérêt pour les visiteurs, ce qu'elle propose, et nous décidons ensuite de l'héberger ou non sur le salon. Il y a des conditions à remplir, car nous ne pouvons accepter toutes les demandes.

Les conférences paraissent assez timides à côté... Pourquoi ne pas les propulser sur la scène, façon TEDx Paris ?

Les conférences marchent très bien sur le salon et nous veillons à ce que les sujets abordés soient en phase avec les attentes des professionnels, mais aussi d'une partie du grand public. À ce jour, je donne la priorité au lancement de nouveaux espaces attendus et demandés par nos visiteurs. Cette année, il s'agit de l'espace zen qui mettra l'accent sur les disciplines douces comme le yoga, le Pilates ou le Chi Kung.

Quels sont les chiffres clés que vous pouvez nous communiquer (fréquentation attendue, pourcentage de professionnels, répartition entre indépendants, franchisés... nombre de Millennials, chiffre d'affaires, évolution...)?

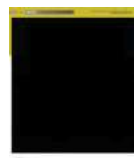
Les chiffres 2017 sont : 46 000 visiteurs uniques soit +17% comparés à 2016, dont 20% le vendredi, 45% le samedi et 35% le dimanche. 39% venaient d'Île-de-France, 61% de province. Nous avons compté 41% de femmes et 59% hommes, 54% de moins de 30 ans, 24% entre 30 et 39 ans, 14% entre 40 et 49 ans. Et enfin comme je le disais, 45% de professionnels du fitness et 55% de grand public.

Comment abordez-vous la problématique de la nutrition autrement que par les compléments alimentaires ? À l'ère du véganisme et de la « health food », la poudre a-t-elle vécu ?

Nous avons de plus en plus d'exposants dans le secteur de la nutrition qui proposent des produits healthy à base d'éléments bio et/ou naturels et qui se différencient des offres jusqu'alors proposées. Les marques ont élargi leurs gammes et proposent des produits plus en adéquation avec le bien-être et la bonne santé. Le fitnessseur d'aujourd'hui fait attention à ce qu'il mange et ne souhaite pas uniquement des compléments alimentaires pour une prise de masse musculaire rapide ! Donc oui, il y a une mutation qui s'opère et cela pour mieux répondre aux nouvelles attentes des Millennials.

Vous inspirez-vous de grands rendez-vous internationaux. Si oui, lesquels, et de quelle façon ?

Il est toujours très intéressant de voir ce qui se passe sur les autres grands rendez-vous internationaux afin de faire le constat de ce que nous pouvons améliorer et/ou changer, mais il faut absolument prendre en compte ce qui se passe sur notre propre marché afin de répondre au mieux aux attentes de nos exposants et de nos visiteurs. //



SALON BODY PARIS FITNESS 2018

16_17_18 MARS

PARIS PORTE DE VERSAILLES
 PAV 5.1_5.2_5.3_2.1
 9h30_19h00

ENTRÉE

10 €* en prévente sur :
salonbodyfitness.com
 ou 14 € sur place.

ACCÈS

Méto Porte de Versailles (ligne 12)
 Balard (ligne 8)
Bus Ligne 80 ou PC 1
Tram T3
Vélib Station n° 15049

*Offre valable jusqu'au 15 mars. Du 16 au 18 mars, 14 € en ligne et sur place.

EGYM

PAV 5.2 - B40

GARANTIR DU RÉSULTAT POUR TOUS ! GARANTIR DU RÉSULTAT À CHACUN !

Depuis ses débuts, **eGym** fait du renforcement musculaire une expérience toujours plus ludique, facile et motivante qui révolutionne le fitness. Aujourd'hui, sur le même circuit training, eGym vous propose de personnaliser l'entraînement de vos adhérents selon leur niveau et leur objectif. Du développement musculaire à la remise en forme en passant par la perte de poids, chacun est guidé efficacement vers son résultat. Depuis son application eGym, le coach crée un plan d'entraînement personnalisé, règle les appareils et reçoit les informations d'entraînement et de santé de ses adhérents. L'adhérent reste motivé en voyant ses progrès immédiatement après chaque séance dans son application eGym.

egym.fr



TECHNOGYM

PAV 5.2 - B13

SKILLRUN, PERFORMANCE RUNNING

La société Technogym lance **Skillrun** et brise du même coup les codes du tapis de course tel qu'on le connaît. Grâce à sa technologie exclusive *Multidrive Technology*, les utilisateurs de Skillrun peuvent combiner un entraînement cardio et de la puissance avec un seul équipement.

technogym.com



COMPEX

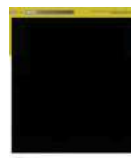
PAV 5.3 - A53

À CHACUN SON ÉQUIPEMENT...

Spécialiste mondial de l'électrostimulation, **Compex** dispose, de par son expertise dans les domaines médical et sportif, d'une large gamme d'appareils d'électrostimulation destinés à satisfaire chaque utilisateur, quels que soient ses attentes et ses besoins (optimiser son endurance et sa force, récupération, massage...). Véritable alliée pour tonifier, sculpter et raffermir les différentes parties du corps à travailler, la gamme d'électrostimulation Compex Fitness permet d'atteindre des objectifs de musculation ou de bien-être. La gamme Sport permet quant à elle de développer sa puissance, d'améliorer sa performance et de récupérer plus vite. La marque a aussi développé une gamme d'orthèses, afin de prévenir des blessures et d'accompagner les personnes dans la reprise de leurs activités.

fr.compexstore.com





◆ HITECH FITNESS

PAV 5.3 - B81

VÉLO EXPRESSO GO !

Avec son nouveau design, un grand écran tactile de 60 cm, un nouveau moteur graphique, de nouveaux circuits, des séances de HIIT et des cours de vidéo à la demande avec Radical Fitness, le **nouveau vélo Espresso Go !** est l'équipement indispensable de votre espace cardio.



hitech-fitness.com

IMPACT WRAP

L'**Impact Wrap** permet de transformer votre sac de frappe en objet connecté et de rendre la séance de boxe fun et ludique.



◆ PRECOR

PAV 5.2 - B39

LA PUISSANCE AU BOUT DES PÉDALES

Precor étoffe son offre d'indoor cycling avec le nouveau **Spinner Chrono Power**. Il est doté d'un capteur de puissance relié directement au système de résistance magnétique, pour une mesure précise et réelle. Plus besoin de ré-étalonner la console, elle est constamment performante, du début à la fin du cours.



DISTRIBUTEUR OFFICIEL DES NOUVEAUX PRODUITS ASSAULT FITNESS

1- L'**AirBike Elite** est une version améliorée du très populaire AirBike. Il dispose d'un ventilateur qui fournit une résistance illimitée : plus l'utilisateur force sur les pédales, plus le vélo offre une résistance élevée. Les utilisateurs font travailler l'ensemble de leur corps en pédalant et en tirant sur les bras du vélo.

2- Le **AirRunner** est un tapis de course non motorisé qui permet de réaliser des séances d'entraînement intenses dans un espace réduit. Il est spécifiquement conçu pour des séances d'entraînement HIIT, permettant à l'utilisateur de passer du tapis à un autre exercice en un clin d'œil.



1



2

precor.com

◆ STC NUTRITION

PAV 5.1 - B24

UNE GAMME COMPLÈTE 100% PROTÉINES VÉGÉTALES

STC Nutrition étend son offre et se met au «green» en proposant une gamme complète de produits vegan. Sains et savoureux, ils permettent de diversifier votre alimentation en intégrant des protéines 100% végétales riches en vitamines. On y retrouve des barres de céréales, du granola, un smoothie et un shaker.

stc-nutrition.fr



◆ LESMILLS

PAV 5.3 - B59

CONÇU POUR RÉSISTER AUX COURS COLLECTIFS...

Découvrez le nouveau tapis qui complète la gamme LesMills Smart Tech. Avec sa double fonction, le **MBX Mat** améliore l'équilibre, la stabilité et les appuis.

- Double face technique : rouge yoga/noire fitness
- Revêtement antidérapant en zone sèche ou humide
- Système de pliage pour les exercices inconfortables

planet-fitness.com



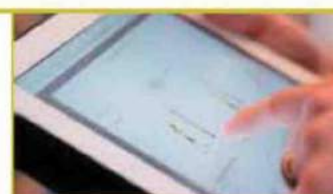
◆ WATERROWER

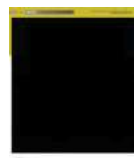
PAV 5.2 - C35

LE FITNESS À DOMICILE

My-NOHRD.com by WaterRower est un site qui permet de créer gratuitement ses propres séances fitness sur les appareils WaterRower et NOHRD. Avec plus de 300 exercices vidéo, chaque utilisateur pourra concevoir dans son espace privé sa séance personnalisée, avec la possibilité de la partager avec la communauté MY-NOHRD. En version premium, notre coach professionnel Matthias vous conseillera et vous guidera avec des séances personnalisées pour répondre à vos besoins.

waterrower.fr





→ LIFE FITNESS

PAV 5.2 - B27

DISCOVER ST, LA PETITE DERNIÈRE DES CONSOLES LIFE FITNESS



Découvrez au salon cette année, la nouvelle console **Discover ST** de Life Fitness avec son écran tactile 21" et sa TV HD intégrée. Cette console est pour l'instant disponible uniquement avec la gamme Elevation. Elle permet aux adhérents un accès simplifié aux exercices préprogrammés et à leurs chaînes de TV favorites pour une expérience utilisateur optimale.

NOUVELLE GAMME LIFE FITNESS INTEGRITY

Plus moderne, simple et élégante, la gamme emblématique de Life Fitness fait peau neuve et se place résolument comme le partenaire des clubs haut de gamme. Laissez-vous tenter par son nouveau design plus épuré, ses options de bases, de consoles, et de connectivités, sa simplicité d'utilisation et sa facilité d'entretien. Cette nouvelle version de la gamme reste un modèle de fiabilité et est adaptée à tous les niveaux de pratique. C'est le parfait investissement pour booster votre club et séduire l'ensemble de vos adhérents.

lifefitness.fr



→ MATRIX

PAV 5.2 - B14

MATRIX S-FORCE PERFORMANCE TRAINER : L'INNOVATION QUI ALLIE HAUTE INTENSITÉ ET FAIBLE IMPACT !

Matrix innove avec un appareil de cardio-training totalement inédit : le **S-Force Performance Trainer**. Basé sur un système de résistance magnétique, le S-Force offre un entraînement fluide et silencieux, permettant de travailler en intensité et sans impact sur les articulations.

Il est idéal pour les entraînements HIIT : plus l'utilisateur augmente sa vitesse, plus la résistance magnétique augmente, générant ainsi des entraînements progressivement plus intenses. Le S-Force peut être utilisé par tous comme une machine de cardio-training efficace et sans impact, mais également pour l'entraînement des athlètes pour développer leur explosivité et leur puissance d'accélération.

Autoalimenté, le S-Force ne nécessite aucun branchement et ne consomme aucune énergie, sauf celle de vos adhérents ! Il est également équipé de roues qui permettent de le déplacer facilement et de l'installer partout. Il trouvera sa place aussi bien sur le plateau de cardio-training que dans les circuits de small group training en complément des autres appareils Matrix.

fr.matrixfitness.com



→ PLANET FITNESS

PAV 5.3 - B47

LA QUALITÉ ET LE PRIX !

Nous sommes fiers de vous présenter **LivePro**, une nouvelle gamme d'équipements spécialement étudiée pour tous les entraînements fonctionnels. Notre vision avec LivePro est simple : vous proposer de la qualité au meilleur prix et ainsi vous aider, vous, coachs sportifs, ainsi que vos clients à améliorer vos performances dans les meilleures conditions possible.



LE NEC PLUS ULTRA DE L'AUTOMASSAGE !

1- Le Grid Vibe de Triggerpoint : rouleau d'automassage vibrant pour une récupération plus rapide et plus efficace en touchant les muscles profonds. La fréquence de vibration est optimale pour apporter une expérience d'automassage plus confortable et plus agréable.



1

2- Le Acucurve Cane de Triggerpoint : canne d'automassage présentant un design ergonomique pour cibler les muscles sous tensions dans des zones difficiles d'accès (cou et dos).



2

planet-fitness.com

→ ACTECH PRO

PAV 5.3 - C47

TERRA-CORE : 250 RAISONS DE RÉVOLUTIONNER VOS COURS DE FITNESS

Le nouvel accessoire indispensable pour les cours collectifs de fitness et/ou small group, il regroupe «6 appareils en 1». Le **Terra-Core** sera à découvrir et à expérimenter sur notre stand.

Les clubs et les coachs désirant développer cette nouvelle activité ayant un très grand succès dans les pays anglo-saxons seront renseignés sur des possibilités de stages et de formations à venir.



FITBENCH : LE BANC MULTIFONCTIONNEL



Découvrez le nouveau **Fitbench**, l'innovation tant attendue dans les espaces d'entraînements fonctionnels, pour gagner de l'espace, pour un meilleur rangement des accessoires, le tout réuni dans un banc multifonctionnel ! Éliminez les différents points de stockage dans votre salle et réunissez 2 kettlebells, 6 paires d'haltères, 3 élastiques avec poignées, 1 slamball et des accroches pour les cordes, le tout en un seul espace de rangement dans la zone d'entraînement de groupe : le Fitbench. Utilisez-le en banc classique avec ses accessoires ou comme une Plyometric Box. Une multitude de fonctions s'offre à vous.

actechpro.com



❖❖❖ **DECIPLUS** PAV 5.3 - C69

**EXPERTISE ET INNOVATIONS
 AU SERVICE DE VOTRE RÉUSSITE**

Deciplus, le logiciel pour les salles de sport, gère votre club de A à Z. Gestion des membres, contrôle d'accès, automatisation des prélèvements, paiement en ligne, caisse, applis mobiles pour la gestion et la réservation ; lâchez tout, Deciplus s'occupe de tout ! Innovant, Deciplus vous garantit des évolutions technologiques tout au long de l'année. Caisse attestée conforme, communauté réseau social privé pour le club, appli DeciCoach pour vos profs.



deciplus.fr

❖❖❖ **RESAMANIA** PAV 5.2 - C31

**DÉCOUVREZ EN EXCLUSIVITÉ
 LE NOUVEAU LOGICIEL RESAMANIA**

Résolument moderne et performant grâce à l'utilisation des dernières technologies de pointe, **Resamania V2** est surtout l'alliance de notre expertise fonctionnelle et d'un travail poussé d'ergonomie pour offrir une expérience utilisateur intuitive et optimale. Resamania V2 offre un niveau de simplicité, de performance et d'automatisation jamais atteint sur le marché. Base clients, contrôle d'accès, réservations en ligne, gestion des abonnements, gestion financière, le logiciel Resamania offre un service adapté aux besoins des clubs de fitness les plus exigeants !

resamania.fr



❖❖❖ **ELEIKO** PAV 5.3 - C59

LA GARANTIE OLYMPIQUE !

Nous présentons ici notre kit performance, idéal pour les clubs professionnels, les centres de réathlétisation et les salles de CrossFit.

- Plus de 5 000 simulations de chute sur chaque disque
- Couleurs olympiques ou couleurs inversées
- Prises sécurisées
- Fabrication et matériaux d'origine suédoise
- Customisation possible

Les disques d'entraînement **Eleiko Olympic WL Training Discs** sont similaires à notre gamme de disques de compétition, mais ils ne sont pas calibrés pour un usage officiel.



eleiko.com

❖❖❖ **MILON**

PAV 5.3 - A63

LE CIRCUIT ULTRA-CONNECTÉ

Les circuits **milon** couvrent tous les profils d'entraînement, vous permettant de répondre à tous les besoins, que ce soit de l'entraînement basique orienté santé ou du renforcement musculaire de type rééducation, aux programmes de force ou d'endurance poussés. Que l'objectif soit un gain de force, d'endurance ou les deux, nos technologies dernier cri permettent aux circuits milon d'apporter le concept d'entraînement le plus efficace à chacun. Les circuits training milon sont une source de revenus garantie.

milon.com/fr



❖❖❖ **MONSTER BIKE** PAV 5.3 - B80



DES STATS MONSTRES !

Oxydium Equipment vous propose en option pour son **Monster Bike**, et les autres marques de vélos, le kit «Monster ANT+» : un ordinateur de bord rétroéclairé, waterproof, adaptable sur tous les types de guidons, récupérateur de données (Rprn, Watt, HRM, vitesse et calories) par capteurs sensor, et au bon rapport qualité/prix comme à l'habitude chez ce fournisseur.

monster-bike.com

❖❖❖ **CARDIOSCAN**

PAV 5.3 - A63

**LE BILAN SANTÉ LE PLUS COMPLET
 POUR LES CLUBS !**

- Parce que le diagnostic est déterminant !**
- Amélioration du conseil vis-à-vis du client
 - Détection des facteurs de risques
 - Positionnement en tant qu'expert dans le domaine de la santé
 - Augmentation du chiffre d'affaires
 - Acquisition de nouveaux clients
 - Fidélisation de clients
 - Ventes supplémentaires

cardioscan.de



SILENCE ET AMORTIS...

La **plate-forme SVR** (Sound and Vibration Reduction) est la dernière nouveauté des ingénieurs Eleiko. En dépit de ses bénéfices, pratiquer des mouvements d'haltérophilie peut être très contraignant pour les salles de fitness ou les box de CrossFit situées dans des métropoles. « Droper » devient impossible : les chocs, les rebonds, les vibrations sont importants et peuvent devenir problématiques pour les entreprises et habitations à proximité. En général, les plates-formes d'aujourd'hui protègent le sol et l'équipement, mais créent toujours une expérience bruyante et dérangeante. La plate-forme SVR est un mélange exclusif de matériaux répondant aux 3 problématiques que sont le bruit, les vibrations et les rebonds. Elle est également personnalisable. Venez l'essayer sur notre stand au Salon du fitness 2018 !





Fitness et clubs de sport

Mode bien-être pour tous

De plus en plus de pratiquants, toujours plus de services et de visibilité: le fitness est définitivement tendance

Le fitness a la cote. Le nombre d'adhérents de clubs de sport ne cesse d'augmenter en France. L'arrivée de salles à bas coût a permis la démocratisation d'une pratique qui séduit désormais jeunes comme quinquas, hommes comme femmes. De nouvelles pratiques comme le HIIT ou le CrossFit ne cessent de gagner des aficionados. Les codes du fitness sortent du secret des salles pour s'épanouir sur les réseaux sociaux, ou dans la mode. Ce succès en dit aussi beaucoup sur notre société: nous voulons prendre soin de nous dans un souci de santé, mais aussi d'apparence. Et derrière la volonté de se dépasser, le culte de la performance n'est jamais loin.

FABIEN HUMBERT

Selon Deloitte, en 2016, 5,46 millions de Français étaient adhérents d'un club de fitness, ce qui représente 8,2 % de la population. On est encore loin des 14 % de taux de pénétration du marché allemand, mais la France rattrape peu à peu son retard. Environ 4000 clubs se partageaient alors un gâteau de 2,5 milliards de chiffres d'affaires, tandis que le marché croissait de 5 % par rapport à 2015. Et nul doute qu'en 2017, le nombre d'adhérents, le chiffre d'affaires, le nombre de

En 2016, environ 4000 clubs se partageaient un gâteau de 2,5 milliards de chiffres d'affaires, alors que le marché croissait de 5 % par rapport à 2015

clubs, et la taille du marché ont continué de croître. Cette bonne santé est visible dans nos villes, car les salles de sport y poussent comme des champignons, comme le firent autrefois les salons de coiffure, les opticiens ou les marchands

d'e-cigarettes. Le marché est porté à la fois par le développement de réseaux de franchises, à l'instar du leader l'Orange Bleue (plus de 360 clubs), de réseaux possédants leurs clubs en propre comme CMG Sports Club, ou d'indépendants. Cette bonne fortune du secteur est pourtant fort récente. Il y a dix ans encore, l'accès aux salles de sport était réservé aux personnes ayant un bon niveau de revenu, car les abonnements étaient trop souvent vendus à l'année, difficilement résiliables, et au-delà des 700 euros. Bref, le fitness ronronnait. *"Nous étions dans une situation quasi monopolistique à Paris pendant une trentaine d'années, raconte Renaud Carpe, directeur marketing chez CMG Sports Club (ex-Club Med Gym). Il y a 5 ou 6 ans, le low cost est arrivé sur le marché avec notamment Neones et Fitness Park, ce qui nous a motivés à repenser notre offre et à redéfinir le positionnement."* Les clubs positionnés low cost ont d'entrée proposé des abonnements compris entre 20 et 30 euros par mois, renouvelables ou résiliables à l'envi, avec une approche de la salle de sport proche du libre-service. De quoi donner un coup de fouet au marché et y amener une nouvelle génération, celle des millennials.

La différenciation par les services

Les locaux des clubs, quel que soit leur positionnement, sont en général

séparés en plusieurs ambiances. L'espace cardio qui regroupe les tapis de course, les vélos, et les rameurs... L'espace musculation avec les machines qui assistent le sportif, et tout un attirail de poids et d'haltères. Et l'espace fitness à proprement parler, avec des cours collectifs en vidéo ou un coach en chair et en os. Autour de cette base, des couches de services s'additionnent au fur et à mesure que le club se "premiumise", et que l'abonnement renchérit. *"Selon les résultats de notre enquête interne, les critères de choix les plus importants sont d'abord les services, ensuite les cours encadrés, et seulement en troisième position: le prix"*, analyse Thierry Marquer, PDG de L'Orange Bleue. Par exemple comme la plupart des clubs premium, le CMG de Saint-Lazare à Paris donne la possibilité d'effectuer des cours collectifs ou individuels (yoga, danse, step... il y en a des dizaines!), encadrés par des professionnels. La présence de sacs de frappe et d'un ring annonce divers sports de combat; celle d'une box, qu'on y pratique le Cross Fit (voir encadré). On y trouve aussi une salle de vélo immersif, sans oublier le sauna, les douches, un espace restauration qui vend tout un éventail de plats et de boissons souvent bio, détox, végans et sans gluten. Certains ont leur propre piscine. Les clubs Mon Coach Wellness (Orange Bleue) proposent par exemple un suivi personnalisé aux adhérents, qui passent



entre les mains d'un diététicien, d'un ostéopathe, puis d'un coach.

Viennent ensuite les clubs haut de gamme comme l'Usine. La différenciation avec les autres salles de sport se fait d'abord par le design. Les lumières, les ambiances, les matériaux sont choisis avec soin, la propreté est impeccable. Mais ce qui fait vraiment la différence, c'est le nombre et la qualité des adhérents.

"Alors que dans les salles low cost il y a en général cinq adhérents au mètre carré, trois dans les clubs milieu de gamme, à L'Usine, nous avons seulement 1,3 adhérent au m²", précise Patrick Rizzo, son directeur général. Ce qui signifie que les adhérents n'auront pas à attendre pour avoir une machine, même en heure de pointe. Par ailleurs, ils pourront s'exercer aux côtés d'acteurs, d'animateurs télé ou même de stars internationales en goguette à Paris. Le prix de cette tranquillité d'esprit? 1800 euros par an.

Ces clubs qui proposent une foule de services et un accompagnement personnalisé sont davantage plébiscités par les plus de 40 ans, alors que les clubs low cost sont plutôt le point de ralliement des 20/30 ans. Sachant que certains groupes possèdent à la fois des clubs d'entrée de gamme et des clubs premiums. Par exemple *"le groupe Moving propose Fitness Park pour une cible jeune, les Clubs Moving pour une cible quadra ou quinquas, et les clubs Lady Moving pour les femmes",*

explique Georgia Cadudal, directrice générale du Groupe Moving. Chacun pourra donc trouver le club qui correspond ses attentes.

Une pratique ambivalente

En caricaturant un peu, on peut affirmer que les jeunes clients des low cost seront un peu plus dans la recherche de performance, alors que les clients un peu plus âgés des clubs premiums auront plus à cœur



"Il y a 5 ou 6 ans, le low cost est arrivé sur le marché avec notamment Neones et Fitness Park, ce qui nous a motivés à repenser notre offre et à redéfinir le positionnement." Renaud Carpe, CMG Sports Club.



“Alors que dans les salles low cost il y a en général cinq adhérents au mètre carré, trois dans les clubs milieu de gamme, à L’Usine, nous avons seulement 1,3 adhérent au m2.” Patrick Rizzo, L’Usine.

la santé ou la perte de poids. Tous auront le souci de leur corps, de leur apparence... et beaucoup, celui de le faire savoir. “Les gens sont fiers de montrer sur les réseaux sociaux qu’ils prennent soin d’eux”, analyse Renaud Carpe. D’un côté on peut voir dans cette tendance un narcissisme rendu plus puissant encore par les possibilités de partage qu’offrent réseaux sociaux et applications. De l’autre, on ne peut que se féliciter que la pratique d’une activité physique se développe au sein de la population, et que les Français prennent soin de leur santé.

Outre leurs photos, certains adhérents vont partager leurs performances: le nombre de développé-couche, de séries lors d’un exercice, de calories brûlées, leur temps sur une distance... Car de plus en plus, le suivi personnalisé et le perfectionnement des machines installées dans les clubs permettent ce contrôle en analysant les performances des adhérents. Lesquels sont souvent

équipés d’objets connectés leur permettant de continuer cette surveillance lorsqu’ils sont hors des locaux du club.

Là encore, ce souci de la performance questionne. Dans une vie, notamment professionnelle, où l’on est souvent évalué, mis sous pression, sommé d’être efficaces, a-t-on vraiment besoin de pratiquer une activité de loisir qui nous replonge dans cet état d’esprit? “Chez certains, la pratique d’une activité physique ou sportive peut être soit la continuation, soit un exutoire de la vie professionnelle,

Autre signe d’un changement radical: les tenues sont de plus en plus haut de gamme et lookées.

“Désormais on porte des matières et des textiles anti-transpirants, bien coupés, produits par des marques de sport mais aussi de mode”

analyse Thierry Sourmail, professeur d’EPS et de boxe française. D’ailleurs, je trouve qu’il y a une similitude entre les open spaces du bureau et les espaces ouverts des salles de sport, avec toutes ces machines alignées...”

Pour les spécialistes du fitness, il s’agit plutôt de mesurer les progrès accomplis grâce aux efforts consentis en salle. Et partager ses progrès et

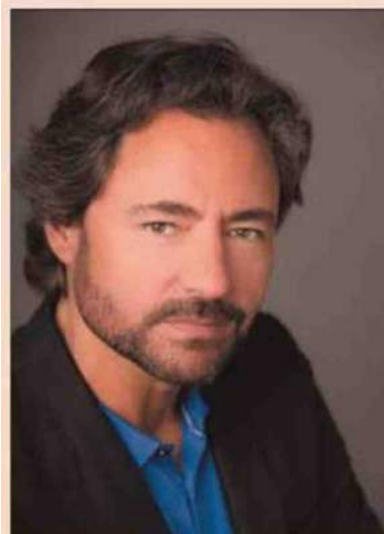
ses objectifs relève plus de la motivation en groupe, entre membres d’une communauté. Une communauté avec ses mots, ses codes vestimentaires et ses stars en la personne de “youtuber” qui prodiguent cours et conseils en ligne.

Le fitness casse les codes

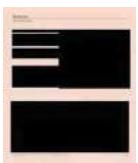
Reste que le fitness est désormais tendance. “Avant le fitness était caché, les salles étaient souvent en sous-sol, se souvient Renaud Carpe. Aujourd’hui, nous recherchons des espaces lumineux, pourvus de baies vitrées, avec une visibilité sur l’extérieur, ce qui permet aux passants de la rue de voir les adhérents en pleine action et de comprendre que le fitness est accessible à tous.” Autre signe d’un changement radical: les tenues sont de plus en plus haut de gamme et lookées. On ne pratique plus le fitness avec de

Chiffres clés

Le salon Body Fitness (du 16 au 18 mars à Paris), ne cesse de se développer pour atteindre en 2017, 25 000 m2 brut d’exposition et 46 000 visiteurs uniques, soit une augmentation 16 %. En 2016, 50 % des visiteurs avaient moins de 30 ans.



“Un véritable échange de matières techniques et de styles entre ces deux mondes! La mode a pris certains codes du sport et le sport ceux de la mode.” Richard Martin, salon Body Fitness Paris.



vieux vêtements de sport comme par le passé. *“ Désormais on porte des matières et des textiles anti-transpirants, bien coupés, produits par des marques de sport mais aussi de mode, révèle Richard Martin, directeur du salon Body Fitness Paris. Ce profond changement de mentalité et de comportement vient des marques qui ont bien compris que le phénomène fitness était en plein essor et qu’il fallait lui redonner ses lettres de noblesse ! ”* Des marques de sport comme Reebok,

Adidas et Nike ont considérablement fait évoluer leurs collections ces dernières années, et beaucoup de marques de mode ont intégré une ligne sportswear, sport chic afin de séduire les fitnessseurs (Mango, Yohji Yamamoto, Stella McCartney...). *“ Un véritable échange de matières techniques et de styles entre ces deux mondes ! La mode a pris certains codes du sport et le sport ceux de la mode ”*, résume Richard Martin. ■

Le noble art à la française

Boxer, c’est respecter des règles qui n’existent pas dans un combat réel

A côté des réseaux de salles de fitness généralistes vit une myriade de clubs spécialisés dans un sport en particulier, souvent gérés par des associations. L’une d’elle, BAC Savate 9, enseigne la boxe française. Pousser pour la première fois la porte d’un club de “savate” est une sacrée expérience. Des dizaines de personnes se pressent autour des deux rings de la salle du gymnase Buffault dans le 9^e arrondissement de Paris. Chaque mois de septembre, on reconnaît tout de suite les “anciens”. Ils se saluent, parlent de leurs vacances, et surtout, ils sont équipés. Alors que les nouveaux, souvent agglutinés près de l’entrée, viennent avec un short, un T-shirt, et des baskets, eux arborent fièrement gants de boxe, chaussures spéciales, protège-tibias et protège-dents... Heureusement, les impétrants se verront confier des gants d’emprunt pour ce cours d’essai.

Dès les premiers instants, ils seront mis en situation d’opposition, avec

pour consigne de toucher l’épaule de leur adversaire... sans se laisser atteindre! Et quelques minutes plus tard, après que le professeur ait montré comment s’y prendre, ils devront porter leurs premiers coups. *“ La boxe française porte en elle une forte dimension psycho-affective, car il s’agit de se confronter physiquement à l’autre, explique Thierry Sourmail, qui dispense les cours et préside l’association BAC Savate 9. Porter des coups à un autre être humain et en prendre, même sans donner de puissance, ce n’est pas anodin. ”* D’ailleurs, certains n’iront pas plus loin que quelques cours d’essais, car cette perspective les rebute. Mais les autres, la majorité, n’auront de cesse de devenir de vrais boxeurs. Certains sont là pour apprendre à se défendre, même si cet aspect n’est pas mis en avant par la Fédération française de savate boxe française.

Car boxer, c’est respecter des règles qui n’existent pas dans un combat réel. D’autres sont là pour apprendre et progresser... D’autres encore, simplement pour se défouler. Certains enfin seront tellement mordus de savate qu’ils deviendront compétiteurs. *“ Dans notre club, il y a la possibilité d’une offre loisir, mais aussi d’aller vers la compétition et même le haut niveau, puisque nous sommes présents au championnat de France en masculin et en féminin ”*, raconte Thierry Sourmail. Mais tous recherchent plus qu’une simple activité sportive, un lien social. ■



Renouvellement permanent des concepts et pratiques

À la croisée de plusieurs activités, le CrossFit combine principalement la force athlétique, l'haltérophilie, la gymnastique et les sports d'endurance

Le fitness est en marché en pleine ébullition et en perpétuelle évolution. À côté des salles généralistes qui proposent en un seul lieu un maximum d'activités physiques et de sports, éclosent des salles beaucoup plus spécialisées. C'est par exemple le cas à Paris de La Salle de Sport, à Madeleine. On y trouve quatre espaces, ni plus, ni moins: boxing,

CrossFit, cycling, yoga et pilates. Mais aussi un magasin Reebok, ce qui laisse présager d'une évolution future où les salles de fitness seraient des lieux hybrides... L'immense majorité des salles de fitness restent non spécialisées et proposent les nouvelles disciplines à la mode à leurs adhérents. Par exemple le "functional training", qui se pratique en petits groupes avec un coach. *"On ne travaille pas un groupe musculaire en particulier sur une machine, comme il était habituel de le faire, mais on utilise différents accessoires (kettlebell, bulgarian bag, sangles d'extension, gym ball...) pour faire des exercices à répétition et à différentes intensités,* raconte Richard Martin, directeur du salon Body Fitness, *L'idée est de faire travailler l'ensemble des chaînes musculaires et de les renforcer."* Autre nouvelle tendance: le HIIT, qui sont des entraînements fractionnés à haute intensité de trente minutes. Ou encore, le CrossFit. Cette pratique physique à la base développée

par Greg et Lauren Glassman pour entraîner la police de Santa Cruz aux USA, est désormais une marque mondiale déposée. À la croisée de plusieurs activités, il combine principalement la force athlétique, l'haltérophilie, la gymnastique et les sports d'endurance. Il s'agit d'une expérience immersive qui se pratique en communauté et sous la supervision d'un coach. L'idée étant de se dépasser à chaque WOD (pour work of the day), sous les encouragements (parfois un peu militaires) des autres utilisateurs de la Box (lieu où se pratique le CrossFit). L'aspect communautaire en est à la fois l'attrait et la limite. Attrait, car la motivation est à son comble lorsqu'on se sent entraîné par ses compagnons. Limite, car on peut avoir tendance à se refermer sur cette communauté et à en faire un mode de vie. Le CrossFit met par exemple en valeur des régimes comme le paléo (en gros mangeons comme nos ancêtres du paléolithique)... ■





Du 16 au 18 mars 2018

Porte de Versailles, Paris

Body Fitness Paris

L'édition 2018 de cet événement est en particulier consacrée au zen. Méthodes de méditation, garuda et feldenkrais seront au programme.

Rens. : www.salonbodyfitness.com





DO IT YOURSELF

Remèdes et potions magiques

L'hiver laisse doucement sa place au printemps mais attention car, comme dit l'adage, « En avril, ne te découvre pas d'un fil. » Voici donc quelques recettes naturelles pour éradiquer les petits maux de l'hiver et rester la plus envoûtante de toutes!

Extraits de *Mon cahier de sorcière pour devenir immortelle*, et *Mon cahier de sorcière pour devenir irrésistible*

Sirop contre la toux

- ◆ 1 cuillère à soupe de fleurs de camomille
- ◆ 1 cuillère à soupe de fleurs de thym
- ◆ 1 cuillère à soupe de fleurs de mauve
- ◆ 1 gousse d'ail écrasée (eh oui, c'est indispensable)
- ◆ ½ verre à moutarde de miel de lavande

Faire une décoction des plantes et de l'ail dans 250 ml d'eau, filtrer et y ajouter le miel. Garder au frais.

1 cuillère à soupe matin et soir pour les adultes.
Au maximum pendant 1 semaine.

Cette recette ne remplace ni le diagnostic ni la prescription d'un médecin. En cas de doute, si les troubles persistent, en cas de maladie grave ou inconnue, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Philtres d'amour

Deux recettes au choix, pour laisser flotter derrière vous un parfum qui vous ressemble, une effluve romantique ou énigmatique...

Leffluve douce

- ◆ 2 gouttes d'huile essentielle d'orange douce
- ◆ 2 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang
- ◆ 2 gouttes d'huile essentielle de petit grain bigarade
- ◆ À mélanger avec 100 ml d'alcool à 40°

Leffluve mystère

- ◆ 2 gouttes d'huile essentielle de santal
- ◆ 2 gouttes d'huile essentielle de vanille
- ◆ À mélanger avec 80 ml d'alcool à 40°

Certaines huiles essentielles étant photosensibles, préférez une vaporisation sur les vêtements et évitez toute exposition au soleil.



À lire

Ces cahiers de sorcières offrent des recettes originales pour celles qui aiment créer leurs cosmétiques et potions maison. Devenez irrésistible avec les crèmes, masques et gommages, ou bien immortelle en élaborant baumes, pommades et sirops. Lancez-vous et laissez opérer la magie!

Mon cahier de sorcière pour devenir irrésistible, Moune, Editions Mosaïque Santé, 9 €
Mon cahier de sorcière pour devenir immortelle, Moune, Editions Mosaïque Santé, 9 €



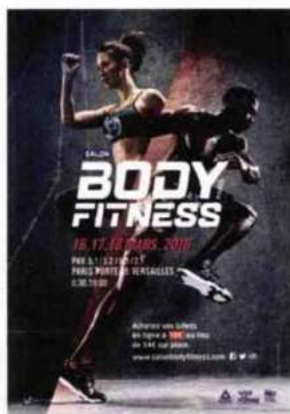
Se
(re)connecter
à son corps

« Le corps de l'homme est un vaisseau sur lequel s'embarque l'âme pour traverser une mer orageuse. »

Axel Oxenstiern

On court...

AU SALON BODY FITNESS



Manifestation incontournable pour les sportifs, la 31^{ème} édition de Body Fitness Paris aura lieu du 16 au 18 mars 2018. Outre les stands dédiés à la pratique du fitness, vous découvrirez un nouvel espace consacré à la pratique zen. A cette occasion, des ateliers gratuits de yoga, méditation et relaxation vous seront proposés. Une belle opportunité de faire travailler en harmonie le corps et l'esprit et booster ainsi votre santé!

Plus d'informations sur salonbodyfitness.com

BEAUTÉ VEGAN Masque détoxifiant zéro défaut

INGRÉDIENTS

1 cuillère à soupe de poudre d'argile blanche
1 cuillère à café de poudre de charbon végétal activé
1 cuillère à café d'huile végétale de Nigelle
1 goutte d'huile essentielle de Romarin
CT verbénone

PRÉPARATION

Désinfectez le contenant ainsi que les ustensiles utilisés pour l'élaboration de cette recette

1. Dans un contenant adapté (capsule en verre, bol cosmétique), déposez la poudre d'argile blanche ainsi que la poudre de charbon végétal activé puis mélangez les deux poudres.
2. Ajoutez la dose d'huile végétale de Nigelle, mélangez de nouveau puis incorporez l'équivalent d'une cuillère à soupe d'eau minérale pour obtenir une pâte homogène (ni trop liquide, ni trop épaisse).
3. Finalisez la formule cosmétique végétale en complétant la réalisation avec l'huile essentielle de Romarin CT verbénone: 1 goutte et mélangez.

UTILISATION

Sur une peau nettoyée, déposez le masque aux doigts ou à l'aide d'un pinceau de maquillage propre, en évitant le contour des yeux et en insistant sur la zone T (front, nez, menton). Laissez poser entre 5 et 10 minutes tout en maintenant le masque « humide » (il ne doit pas sécher, vous pouvez pulvériser un peu d'eau minérale ou d'eau florale au cours de la pose). Rincez à l'eau claire, tiède, séchez délicatement la peau puis appliquez une huile végétale ou votre soin habituel.

Retrouvez toutes les recettes d'Inès Castryck, aromathérapeute professionnelle & préparatrice en pharmacie de métier, sur www.letiroirauxessences.com, et sur Facebook et Instagram: Le Tiroir aux Essences. Vous êtes Lillois? Découvrez sa boutique et ses ateliers thématiques (Aroma & Cosmétique végétale) au 127 rue de Paris.



Pages réalisées par Caroline Frisou, Zakarya Kateb, Aurore Monard

On fait le plein d'énergie...



... avec le kit « Rituel de bien être » d'Elixir&Co composé de trois produits aux fleurs de Bach issus de l'agriculture biologique. Brume de bien-être à vaporiser autour de soi le matin, spray buccal à utiliser en cas de coup de pompe et roll-on à appliquer au creux du poignet

lors des premiers signes de fatigue : nul doute que vous serez désormais au top de votre forme!

Rituel de beauté Energie d'Elixir&Co, 29,50 €, en vente sur lesfleursdebach.com

4 livres pour manger mieux



Anthony William, auteur du best-seller *Medical Medium*, livre dans ce nouvel opus les effets extraordinaires sur notre santé de cinquante fruits, légumes, herbes, épices et aliments naturels. Il explique les symptômes et maladies que chacun de ces superaliments est en mesure de soulager voire de guérir ainsi que les avantages émotionnels et spirituels que ceux-ci apportent à l'individu. *Medical Medium: les aliments qui vont transformer votre vie*, Anthony William, Éditions Trédaniel, 23 €

Le saviez-vous?

Dix minutes de sieste suffisent pour remobiliser vos forces, améliorer vos capacités cognitives, psychomotrices et créatives. Sur le plus long terme, elle vous protège même des maladies cardiovasculaires. Vous commencez quand? Une parenthèse zen à tester en solo, en duo ou entre amis!



Et si vous redeveniez acteur de votre santé en vous libérant du sucre de manière durable? A l'aide de recettes 0 % sucre mais 100 % plaisir, d'astuces pour une consommation régulée de cet aliment et d'un programme de sevrage en huit semaines adapté à votre profil, vous découvrirez comment adopter une hygiène de vie respectueuse de votre santé physique, psychique et émotionnelle. *Je me libère du sucre*, Marion Thelliez, Éditions Eyrolles, 13,90 €



On dit oui à... Yumi!

Donnez à votre corps ce dont il a besoin... sans vous salir les mains! 500 grammes de légumes frais dans chaque bouteille, sans même vous déplacer. Il suffit de passer commande et vous voilà livré dans les plus brefs délais. Vous n'avez plus qu'à savourer!

Pour en savoir plus, rendez-vous sur yumi.fr



Marie-Laure André, diététicienne en milieu hospitalier vous livre les bienfaits des aliments à index glycémique bas sur la santé : abaissement du taux de cholestérol sanguin, amélioration des performances sportives, équilibre du taux de diabète, amaigrissement durable... En bonus : 50 recettes de cuisine vous sont proposées afin de passer de la théorie à la pratique! *Mon alimentation santé facile: pour un index glycémique bas*, Marie-Laure André, Éditions Jouvence, 5,90 €



Exit gâteaux secs et compotes industrielles! Cet ouvrage propose 30 recettes gourmandes, simples et healthy pour réinventer le goûter tout en s'adaptant aux régimes véganes, sans gluten ou sans produits laitiers. Mousse au chocolat, muffins à la banane, crackers salé : vous pouvez désormais fondre de plaisir sans culpabiliser. *GOÛTer simplement healthy*, Annamaria Formentini, Tania del Rio Albrechtsen et Rochelle Chimenes, Éditions Le Texte Vivant, 14,50 €

N°5 PRINTEMPS 2018

COACH

LE GUIDE DE VOTRE FORME

Pour elles

TEST
ÉNERGIE
ÊTES-VOUS
PRÊTE ?
P.20

356

CONSEILS POUR
ÊTRE BIEN
DANS SON
CORPS

ARIA CRESCENDO

SA MÉTHODE
WARRIOR YOGA
POUR ÊTRE HEUREUSE

CROSSFIT
SPECIAL

13 WODS
POUR TOUT
MUSCLER

→ **RONDES, FERMES**

8 exercices pour des fesses toniques

→ **RETROUVEZ L'ÉQUILIBRE**

Devenez zen et testez le yoga "shred"

→ **UN VENTRE PLAT, VITE !**

Astuces nutri + programme abdos

**+ Mangez
sain et pas cher**
Votre plan d'épargne FOOD

Exclusif

60 MINUTES PAR JOUR SUFFISENT !

HIIT, YOGA,
MENTAL :
LES SECRETS
DE FORME DE
LEONA READING
P.32



DOSSIER DORMEZ MIEUX

Vous allez
revivre !

BELUX ALDO - DOM BLAK - TOM KOO CIP - CH KOOVS
CAN 10.50 \$ca - MAR 08 Mexi - ESPTINGORPORTEZONT ALDO

L 16951 - S - F - 5,95 € - RD





Mars
16 au 18
Vendredi au dimanche

Essayez gratuitement le fitness

Le Salon Body Fitness Paris 2018, le plus grand rassemblement fitness en France avec ses 25 000 m²

d'exposition, s'ouvre ce vendredi à la porte de Versailles (XV^e arrondissement). 220 marques et plus de 130 exposants vous attendent sur 25 000 m² d'exposition. Cette année, le salon innove avec un espace dédié à la pratique zen. Participez durant trois jours à des cours gratuits. Pour éviter les files d'attente, réservez vos billets sur Internet. Renseignements et inscriptions sur www.salonbodyfitness.com.



ÉDITO

LA DERNIÈRE LIGNE DROITE APPROCHE... VITE

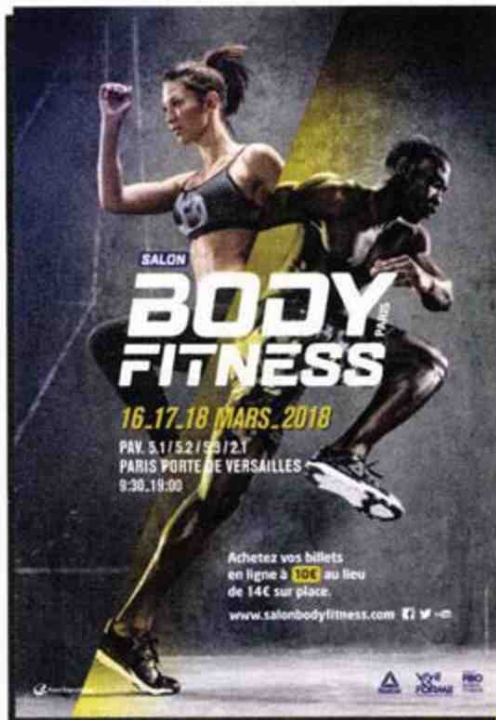
3

Le beau temps va revenir ! Si, si, nous y croyons ! Nous n'aurons évidemment pas attendu que la météo réponde à nos souhaits pour aller courir, nous rendre au travail à vélo ou nager quelques longueurs. Nous n'aurons pas attendu une éclaircie pour une séance de seuil ou une sortie longue. Et heureusement, car les courses approchent à grands pas !

Cette période est également celle de l'ouverture des salons. Vous pourrez retrouver *SantéSportMagazine* sur le village du semi-marathon de Paris (du 2 au 4 mars), sur le salon Body Fitness (du 16 au 18 mars), sur le Run In Marseille (le 18 mars) et bien entendu à l'occasion du Running Expo (du 5 au 7 avril).

Vous entrez sûrement dans l'ultime ligne droite de votre préparation. Dans ce numéro, nous vous livrons quelques conseils pour profiter pleinement des dernières semaines : une explication de la vitesse maximale aérobie, la fameuse VMA, et les façons de progresser dans ce domaine ; un retour et une projection sur les phénomènes nutritionnels d'aujourd'hui et de demain ; ou encore une séance pour travailler le haut du corps et le gainage. Derrière ces efforts et ces litres de sueur livrés à la réalisation de son objectif sportif, il ne faut pas oublier la satisfaction de pratiquer une activité physique et les plaisirs de la table. Ainsi, vous pourrez vous régaler de la recette de muffins aux framboises de notre chef-boulangier. Sportez-vous bien, et surtout, restez en bonne santé !

Par Gaëtan Lefevre



Partenaires

Vous vous souvenez sûrement du salon Body Fitness Paris dont nous vous avons parlé l'an passé. Eh bien, cette année encore, nous sommes partenaires de l'événement qui aura lieu du 16 au 18 mars prochains, porte

de Versailles. Au programme : des animations gratuites, un nouvel espace dédié au zen et plus de 220 marques présentes ! Toujours trois pavillons ! Surveillez nos réseaux, il y aura des places à gagner.

> salonbodyfitness.com

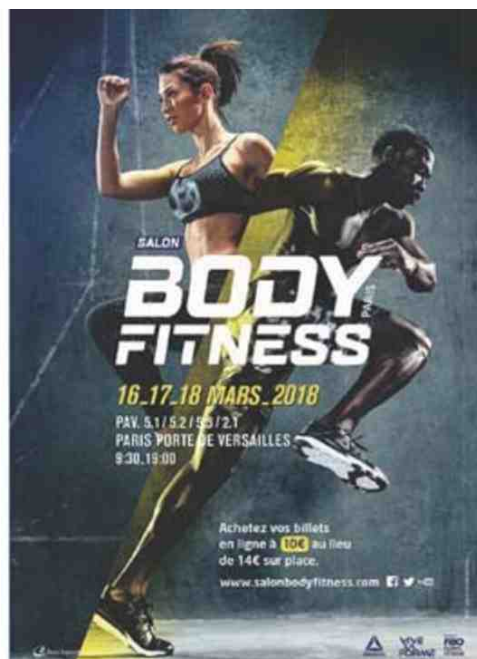


#fitgirl 2018

La grand-messe du fitness revient les 16, 17 et 18 mars porte de Versailles à Paris. Plus qu'une occasion de découvrir des technologies inédites, les dernières tendances du milieu ou les nouveautés nutrition, c'est surtout une expérience à vivre, notamment au travers d'animations sportives dirigées par des pros ou des rencontres avec des athlètes et des influenceurs du secteur. Petit plus pour 2018, un espace dédié aux pratiques « zen » fait son apparition pour, notamment, mettre l'accent sur la récupération et le renforcement musculaire autrement. On s'y retrouve ?

Salon Body Fitness Paris, 14 € le billet 1 jour.

Salonbodyfitness.com





MARCH 10-12

SALON BODY FITNESS

This show is all about fitness bringing together the latest techniques as well as the technologies and practices available for well-being, bodybuilding, exercise, pilates, dance and coaching. Some 130 exhibitors are on-hand showcasing 220 brands. The show is open from 9:30am to 7pm.

www.salonbodyfitness.com

Paris Expo, 1 Place de la Porte de Versailles (15th)



LA SANTÉ D'ici

EGLANTINE GRIGIS

BIEN-ETRE A la recherche du bonheur

L'OMS a proclamé le 20 Journée mondiale du bon
Une quête qui concerne

Le bonheur c'est la SANTE!
De nombreuses études ont montré que vivre des moments agréables et éprouver des émotions positives sont associés à une meilleure santé (diminution du risque cardiovasculaire, amélioration du système immunitaire...) et à l'allongement de l'espérance de vie. « C'est la diminution du niveau de stress qui explique en grande partie ce lien positif entre bonheur et santé », dit Yves-Alexandre Thalmann. Lorsqu'un stress chronique s'installe, des hormones sont libérées (cortisol, adrénaline...), qui nous rendent plus vulnérables aux troubles psychiques et psychiques. A l'inverse, lorsque nous éprouvons des émotions positives, d'autres hormones (sérotonine, endorphines...) entrent en jeu et envoient un signal de détente au corps et au cerveau.

INTERVIEW
d'Yves-Alexandre Thalmann,
professeur de psychologie et auteur de *On a toujours une seconde chance d'être heureux* (éd. Odile Jacob)

Yves-Alexandre Thalmann
On a toujours une seconde chance d'être heureux
Odile Jacob

Le bonheur, c'est quoi exactement ?

Le bonheur correspond à la conjonction de moments agréables (plaisir, satisfaction...) qui s'associent au sens donné à ces moments-là. En deux mots, le bonheur c'est du plaisir plus du sens. Le bonheur est par essence subjectif. Il est en lien avec les émotions positives (joie, plaisir, rire, enthousiasme...). Cependant, gare à l'injonction sociale : aujourd'hui, on doit réussir sa vie amicale, être performant dans son travail, s'épanouir en famille... On peut se dire « j'ai tout pour être

heureux, et pourtant je ne le suis pas ». Si la quête du bonheur devient une pression, cela se révèle contre-productif.

S'inscrit-il forcément dans l'impermanence ?

Oui, nous sommes tous des intermittents du bonheur ! A l'instar de la vie, le bonheur n'est pas un état statique, mais un processus dynamique qui se construit. Au fil du temps, nous vivons des moments de bonheur qui alternent avec des moments plus difficiles. L'idée est d'additionner le plus possible de moments de bonheur, pour avoir globalement

l'impression d'être heureux. L'ennemi numéro un du bonheur ? Le processus d'habitude. En clair, on s'adapte à ce qui nous procure du plaisir de sorte que l'on en éprouve de moins en moins au fil du temps.

Vivre l'instant présent, c'est essentiel, mais les souvenirs agréables du passé nous rendent aussi heureux, dites-vous...

Tout à fait. Imaginez que vos dernières vacances vous ont procuré beaucoup de joie et de plaisir. A votre retour, à chaque fois que vous y pensez, cela vous



riche ur...

mars
heur.
nous
tous !



6 PISTES pour saisir le bonheur au vol

- 1 **Cultivez la pleine conscience** : portez votre attention sur le moment présent. Déguster un café en terrasse dans la douceur du printemps est un instant de bonheur, ne le gâchez pas en lisant vos SMS !
- 2 **Savourez votre chance** : prenez conscience de la chance que vous avez d'être en bonne santé, d'avoir un toit, une famille, des amis et du fait que certains peuvent être privés de ces bienfaits.
- 3 **Cultivez la générosité et l'empathie** : une étude, parue en 2017, a montré que donner aux autres (son argent, mais aussi son temps, son attention...) active les zones du cerveau liées à la sensation de bonheur. En plus, ça booste l'estime de soi !
- 4 **Variez les plaisirs et les activités agréables et pratiquez "l'abstinence momentanée"**. Quand vous renouerez avec ladite activité quelques semaines plus tard, les émotions positives éprouvées seront plus intenses !
- 5 **Cultivez le flux** : c'est l'état de grâce qui survient lorsqu'on est très concentré sur une activité exigeante qui nous passionne et nous procure du plaisir.
- 6 **Soyez sociable** : les activités réalisées avec d'autres personnes nous procurent plus de bonheur que celles réalisées en solo.

Le SPORT que du bonheur !

On fonce au Salon Body Fitness pour découvrir les nouvelles tendances du secteur, et se faire plaisir avec le nouvel espace zen et ses animations gratuites. Du 16 au 18 mars 2018 au Parc des expositions de Paris. Infos sur salonbodyfitness.com



procure des émotions agréables. Même si ce souvenir ne correspond pas à la réalité vécue. Cependant, se plonger dans le passé est aussi susceptible d'induire de la nostalgie. Quand on évoque un souvenir, on doit se poser la question : « Est-ce que ce souvenir me procure de la joie ? De la tristesse ? » Si l'on sombre trop dans la nostalgie, cela constitue un frein au bonheur.

Le bonheur se conjugue-t-il aussi au futur ?
En effet, le bonheur éprouvé maintenant par anticipation, c'est déjà du bonheur.

Pour reprendre l'exemple des vacances : le moment le plus agréable, c'est lorsqu'on planifie ses vacances, car on est dans l'imaginaire et l'idéalisation. Parfois, on a du mal à se réjouir d'un moment futur car on a peur d'être déçu. Mais comme on ne peut pas anticiper exactement les émotions que l'on éprouvera dans l'avenir, c'est toujours ça de pris ! La force de notre mental est de pouvoir sortir de la tyrannie de l'instant présent pour voyager dans le temps. ●



XV^e FITNESS À GOGO



FAUST FAVART

Au parc des Expos, le salon Mondial Body Fitness Form'expo, c'est une salle de remise en forme géante. Sur plus de 25 000 m², Body Fitness Paris vous permet de faire un tour d'horizon de toutes les nouveautés en matière de fitness. De 10 à 24 €.

- ▣ **Adresse :** 1, place de la porte de Versailles (XV^e).
M^o Porte-de-Versailles.
- ▣ **Horaires :** Aujourd'hui et demain de 9 heures à 19 heures.



► 13 mars 2018

Le zen s'invite au salon Body Fitness

(Relaxnews) - Il soufflera cette année un vent de zénitude sur le salon Body Fitness qui ouvrira ses portes le 16 mars prochain Porte de Versailles à Paris. Pendant trois jours, fitness, musculation et cours intensifs vont côtoyer une palette de disciplines zen dans un nouvel espace spécialement dédié. Zoom sur 3 nouvelles tendances à découvrir.

Le yoga Warrior

Adeptes de yoga ou simple curieux, les visiteurs pourront découvrir cette année sur le salon Body Fitness le yoga warrior, ou "yoga du combattant", mis au point par Aria Crescendo, professeur de yoga et star de la discipline sur les réseaux sociaux. La jolie blonde, ancienne danseuse du Crazy Horse, proposera des cours de ce yoga cardio et rythmé où l'on transpire beaucoup en enchaînant les postures. L'objectif est de rechercher la fluidité des mouvements associés à la respiration. La technique chasse les toxines, assouplit tout en raffermissant l'ensemble du corps.

Le Garuda

Condensé de 4 approches différentes- le Pilates, le yoga, le Tai Chi et la danse- le garuda est une discipline exigeante et dynamique, créée à Londres en 2009 par un danseur professionnel James D'Silva, qui recherche la fluidité et la coordination. Les séances font appel à la concentration et la précision du geste et permettent de travailler la force, la souplesse, la coordination et l'endurance au sol ou sur une machine. L'objectif est de dénouer les tissus profonds et les articulations.

Le Qi Dance

Mélange de Qi Gong, gymnastique énergétique chinoise, et de danse contemporaine, le Qi Dance, créé par Ke Wen, la fondatrice du Temps des corps, un centre d'arts énergétiques chinois de référence à Paris, propose de lâcher prise en produisant des mouvements amples et ondulatoires. En reliant toutes les parties du corps en mouvement, la fluidité permet de libérer le corps et l'esprit.

Pendant ces trois jours, les visiteurs pourront également tester des cours gratuits de yoga, Pilates, méditation, Qi Gong, Postural Ball (travail de la posture et de l'équilibre à l'aide d'un ballon) et s'initier à la méthode Feldenkreis qui travaille la mobilité et corrige les mauvaises postures.

Le Salon Body Fitness se tiendra du 16 au 18 mars au Parc des expositions, Porte de versailles à Paris.

Plus d'infos : www.salonbodyfitness.com



Fitness : pass multi-clubs, abonnements low-cost et cours en ligne vont exploser en 2018

(Relaxnews) - Pass multi-clubs, abonnements low-cost et cours en ligne, les offres de fitness se multiplient en 2018 avec pour credo des entraînements de haute intensité en petit groupe pour des résultats rapides. Pierre-Jacques Datcharry, directeur de la publication Fitness challenges, livre à Relaxnews les dernières tendances à l'occasion du salon Body Fitness qui débute vendredi 16 mars à la Porte de Versailles à Paris.

Après le crossfit, le HIIT et le fonctionnal training en 2017, quelles sont les tendances qui, selon vous, vont exploser en 2018 ?

Après des années de course à la nouveauté parfois incongrue comme avec les cours de zumba avec une chaise par exemple, le marché du fitness se structure différemment aujourd'hui. Ce sont surtout des entraînements coachés en petits groupes qui vont se développer dans les salles de sport car ils sont garants de motivation, de plaisir, et de résultat.

Pratiquer une heure de sport avec ses amis, se mesurer à eux et évaluer aussi ses propres progrès est bien plus motivant que de passer 15 minutes sur un vélo, 20 minutes sur un rameur puis 10 minutes sur un tapis. Le renforcement des entraînements de grande intensité, basés sur des exercices à intervalles fractionnés comme en functional training, c'est-à-dire l'utilisation du poids de son corps, en utilisant aussi de petits équipements, accompagnera forcément cette tendance."

Quelles nouvelles offres de fitness peut-on voir arriver sur le marché cette année ?

Dans les grandes métropoles, la tendance des market places se développe. Au lieu d'acheter un abonnement dans un club, vous achetez votre abonnement sur une plateforme en ligne qui vous propose l'accès à différents clubs et studios fitness. L'abonnement se transforme ainsi en pass multi-clubs. C'est un gros avantage pour les zappeurs ou ceux qui pratiquent deux, trois disciplines différentes car ils n'ont plus à prendre des abonnements différents, mais c'est aussi un inconvénient pour le club qui a forcément plus de difficultés à fidéliser le client.

La tendance des cours de fitness en ligne va-t-elle, selon vous, continuer à progresser ?

Pratiquer une séance dans son salon, dans son bureau, à l'hôtel en déplacement professionnel, ou encore sur une terrasse d'un appartement de vacances deviendra de plus en plus courant. Les offres ne risquent pas de s'essouffler. Les cours de fitness en ligne correspondent à l'évolution non plus du fitness mais de notre société. On doit pouvoir consommer du fitness n'importe où, n'importe quand. L'hyper-connectivité, la digitalisation et la mobilité vont dans ce sens.

Quelle sera la grosse tendance des 10 prochaines années en matière d'activités ?

Comme aux Etats-Unis, il va probablement y avoir un fort développement des boutiques-gym. Il s'agit de clubs de fitness plus petits (300 à 500m²) avec peu ou pas de machines, où toutes les séances auront lieu en petit groupe d'entraînement (10 à 15 personnes max) et seront coachées à l'image du WOD (Work of the day) dans le CrossFit. Ces concepts se développent fortement aux Etats-Unis, en Angleterre et en Allemagne.

DES ACTIVITES POUR ETRE EN BONNE SANTE OU SCULPTER SON CORPS

EN FORME TOUTE L'ANNEE

De plus en plus de Français prennent part à des cours toniques dans des salles de gym. Ils y trouvent un moyen d'évacuer les tensions tout en se faisant plaisir.

C'est un secteur qui ne manque pas de dynamisme. Alors que l'OMS recommande de pratiquer 150 minutes d'activité sportive par semaine, les Français sont de plus en plus nombreux à se tourner vers le fitness. Près de 5,5 millions de personnes étaient ainsi abonnées à une salle de sport dans l'Hexagone en 2017, selon le cabinet Deloitte et Europe Active. Soit une fréquentation des établissements qui progresse de 5 % par an. Le salon Body Fitness, qui s'ouvre aujourd'hui à Paris, s'attend encore à faire le plein cette année. Car le secteur se porte bien et attire toujours plus de curieux. S'il permet avant tout d'entretenir sa forme et d'être en bonne santé, le fitness est aussi perçu comme un exutoire et un bon moyen de se faire plaisir pour 87 % de la population, selon l'Union sport & cycle.

Une offre complète

Que ce soit pour une simple remise en forme ou un travail en profondeur, les clubs de sport offrent un panel de cours pour tous les goûts et tous les objectifs. Les activités vont des plus classiques comme le cardio-training, aux plus conviviales, avec par exemple la zumba et le step, qui permettent de travailler en groupe et en rythme. Pour Christophe Andanson, président de IHRSA France, la Fédération internationale du fitness, plusieurs tendances se distinguent aujourd'hui : « Il y a d'abord la



Equipements dernier cri et pléthore de disciplines, les salles font le plein.

haute intensité, qui consiste à travailler de manière courte et intense, comme le crossfit. Les cours de vélo sont ensuite toujours très à la mode. Le functional training, qui consiste à reproduire des gestes du quotidien, également. Enfin, le yoga et le Pilates représentent un secteur en pleine progression», assure-t-il. Ce succès s'explique aussi par le développement des acteurs à tarifs très compétitifs et la multiplication des

salles, à l'image de l'enseigne L'orange bleue, qui compte plus de 360 clubs en France. Les salles ont conquis un large public en se dotant de matériels de qualité, tels que le vélo, le tapis roulant, le rameur et la machine à abdos, mais aussi en proposant des concepts innovants : « Au niveau du cardio-training, les équipements se modernisent avec la technologie. Chez Les Mills, on a lancé l'immersive fitness avec des cours

EN CHIFFRES

8,2 % DES FRANÇAIS sont inscrits dans un club, d'après la dernière étude sur le sujet. Chaque année, les adhérents augmentent de 5 %.

4 000 CLUBS de fitness sont installés en France. Les principales enseignes sont L'orange bleue, le Groupe Moving et Keep Cool.

32 EUROS sont déboursés en moyenne par mois par les pratiquants pour s'adonner à leur activité fitness.

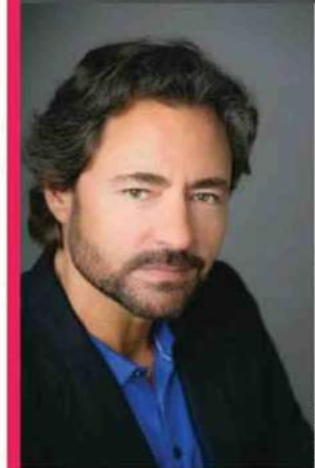
2,46 MILLIARDS d'euros de chiffre d'affaires ont été totalisés en 2016 pour le secteur. La France est au troisième rang européen.

Sources : Deloitte et EuropeActive, l'Union sport & cycle.

de vélo en trois dimensions», ajoute Christophe Andanson. Avec 2,5 milliards d'euros de chiffre d'affaires en 2017, selon Deloitte et Europe Active, le marché du fitness enregistre de belles performances et n'est pas près de s'essouffler.

Salon Body Fitness, jusqu'à dimanche, Paris Expo Porte de Versailles, Paris 15^e. salonbodyfitness.com

3 QUESTIONS A... Richard Martin, directeur du salon Body Fitness



© N. SAVAIE

« UNE ÉCHAPATOIRE FACE AU STRESS »

Comment expliquez-vous la multiplication des salles de fitness ?

Il y a une volonté de se sentir mieux dans son corps et dans son esprit. Pour répondre à cette demande et rendre le sport accessible à tous, les salles proposent des tarifs attractifs. Avec une moyenne d'entrée de 30 euros par mois, on a aussi accès à de nouvelles formules à la carte. On peut utiliser la salle de musculation et participer à d'autres activités collectives. Cela a permis à beaucoup de personnes, tous âges confondus, de prendre soin d'elles.

Que recherchent les pratiquants ?

Cela dépend du profil, de l'âge et du sexe. Certaines personnes vont faire du fitness pour un simple entretien, d'autres pour la performance, ou encore pour changer de silhouette. Certains y sont contraints pour des raisons de santé et d'autres veulent tout simplement se faire plaisir. C'est une vraie échappatoire, une manière de décompresser face au stress du bureau et de la ville. C'est aussi un lieu social dans lequel on va se retrouver entre amis ou en équipe pour mieux progresser.

Qu'est-ce qui fait que son succès ne se dément pas ?

C'est un phénomène culturel qui est arrivé en France il y a un peu moins d'une décennie. A partir du moment où le grand public a été averti qu'il fallait faire attention à son alimentation et à sa condition physique, la vague du fitness a déferlé. Le fait de pratiquer une activité sportive sans excès est bon pour l'équilibre. Et les méthodes dites douces comme le yoga sont très tendance. Tout comme le développement du coaching, en salle, à domicile, ou via des applications.

FORME PRÈS DE 46 000 VISITEURS ONT VISITÉ LE SALON BODY FITNESS À PARIS

Fitness : vos abdos vont adorer

L'occasion de découvrir les dernières nouveautés sportives

AUDE FERBOS

Musique à fond, barres de fonte, muscles à gogo, débardeurs trempés de sueur. C'est dans cette ambiance survoltée que les professionnels de la remise en forme et les amateurs de sensations sportives se sont retrouvés pour le salon Body Fitness, à Paris. L'occasion de découvrir à quelle sauce vont être sculptés nos abdo-fessiers ces prochaines années. " Sud Ouest " y était, et a testé trois nouvelles tendances.

1 Le postural ball : l'autre ballon
Bien sûr, ce gros ballon multicolore vous dit quelque chose. Vous l'avez sans doute croisé en salle d'accouchement ou dans votre club de sport. Parfois intégré à certains cours de Pilates, il est aussi à la base d'une discipline très particulière, le Postural Ball. Son histoire commence à Toulouse, en 2002, par un accident de voiture, dans lequel Nadine Garcia, coach sportif, subit le coup du lapin.

Après les séances d'ostéopathie, elle veut travailler ses muscles posturaux en profondeur et cherche une technique. Elle commence sur un step et trouve par hasard des ballons dans un supermarché discount. " Je me suis servie de leur rondeur et de leur roulement pour dénouer les muscles, libérer les tensions ", explique-t-elle.

De fil en aiguille, elle invente une chorégraphie alternant renforcement

musculaire et relaxation. Les principes sont les suivants : " Une respiration spécifique, le travail selon trois axes (diagonal, vertical, horizontal) et le gainage abdominal pour renforcer les muscles transverses sans forcer. " Le succès est d'autant plus au rendez-vous que la méthode est validée par les kinés et les ostéos.

Depuis, Nadine Garcia a créé une école de formation. Et alors que 250 profs sont déjà formés, elle a lancé des modules seniors, enfants et femmes enceintes. " Cette année, le Postural Ball pourrait rentrer dans la couverture mutuelle ", se félicite la coach. On n'a pas fini d'entendre parler de cet autre ballon rond.



*Les séances de garuda (ici avec Eva Winskill) mêlent plusieurs disciplines : Pilates, yoga, girotonic, tai-chi, etc.
PHOTO DR*

2 Le Garuda : l'hybride bientôt star
En sanskrit, " garuda " signifie " aigle ". " En Inde, c'est un oiseau holistique qui change de forme en fonction des saisons et de ses fonctions ", précise Eva Winskill.

D'où le nom donné à cette nouvelle discipline hybride, créée en Angleterre par James D'Silva, connu pour être le coach particulier de Madonna ou Gwyneth Paltrow. Hybride parce qu'elle mêle Pilates, yoga, girotonic, tai-chi et méthode Feldenkrais. Dynamique et fluide, le garuda " plaît beaucoup aux hommes ", assure Eva Winskill. Les séances enchaînent les exercices assis, debout, avec accessoires (briques, chaises, rouleau ou barre), ou appareils spécifiques issus du Pilates. " C'est très riche ", poursuit la coach, qui depuis trois ans, s'est investie dans la formation. Pour l'heure, le garuda reste encore assez méconnu, mais commence à se diffuser à Paris et Bordeaux. Eva le conseille en cas de problèmes de dos, d'épaules ou de hanches, ou en complément d'un autre sport. Elle-même est atteinte d'une spondylarthrite. " C'est un exercice intelligent ", glisse-t-elle. Mais n'allez pas croire : à la fin d'une séance, vous aurez transpiré !

3 Travailler la grâce du port de bras
Et oui, si l'on n'y prend pas garde, l'arrière des bras s'affaisse au fil des ans. C'est ce que l'on appelle " l'effet chauve-souris ". C'est notamment pour lutter contre cette disgrâce et conserver l'élégance du cygne que le " port de bras " a été inventé. L'histoire de la discipline commence dans les pays de l'est (en Russie et République tchèque). "

Là-bas, le port de bras est très à la mode ", assurent Karina Filbien et Béatrice de Montalier, les deux pionnières françaises du genre. Inspirée par le ballet, cette technique travaille le haut du corps : bras, dos, épaules, biceps, triceps et le centre. " On pratique pieds nus, le cours intègre beaucoup de changements d'appuis, de déplacements, et développe la coordination. " Différence notable avec les cours collectifs classiques : le prof ne parle pas et guide en montrant les mouvements. " Les élèves se concentrent sur eux-mêmes, sur la musique pour libérer le stress, et s'auto-corrigent en se regardant dans le miroir. Le port de bras amène dans un autre monde ". Les deux coaches ont lancé la pratique à Paris. " Cela devrait se développer, d'autant que l'on assiste à un réel retour des pratiques utilisant le poids du corps. " ■



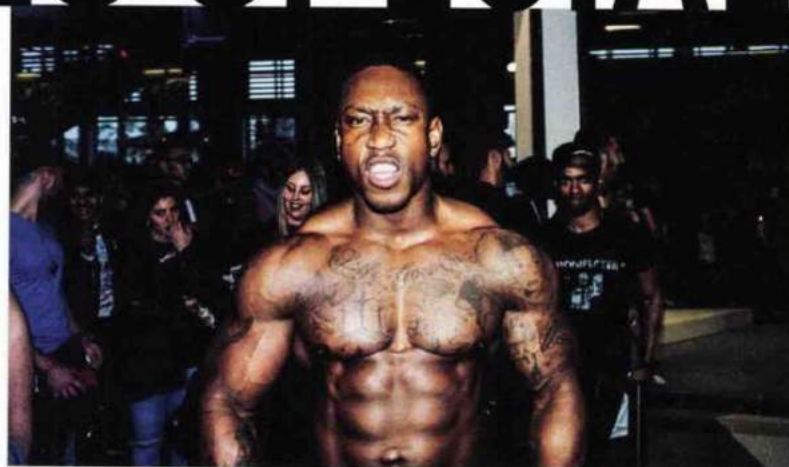
FORCES TRÈS SPÉCIALES

PAR
CHRISTELLE BONNET

PHOTOS
SÉBASTIEN LEBAN



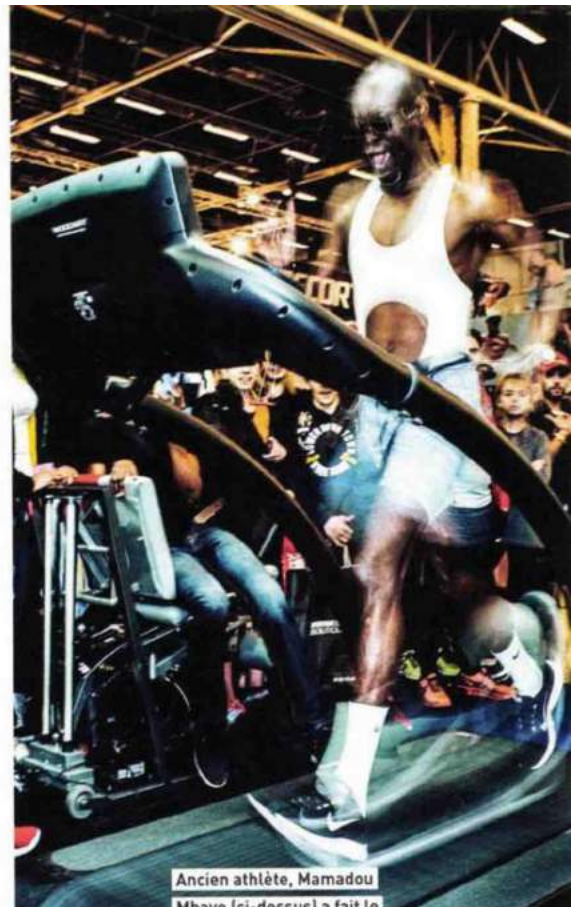
48



Durant trois jours, la France des abdos et des pecs en béton s'est donné rendez-vous porte de Versailles pour se mesurer aux nouvelles tendances du fitness.

Notre reporter a presque tout essayé.

Parfois, un salon commence dans les transports en commun. Quand on croise Pikachu et Son Goku dans le métro, on se doute qu'on n'est pas loin de la Japan Expo. Là, comme dans le tramway ligne 3a, c'est festival de leggings et battle de sacs de sport, on se dit qu'on est sur la bonne ligne pour le salon du Body Fitness. Parce que ce n'est pas un salon où l'on vient juste regarder. Même s'il y a plaisir des yeux, le pourcentage de muscles étant bien supérieur à la moyenne de ce que l'on croise dans la vie hors Paris Expo, porte de Versailles, pavillon 5, du 16 au 18 mars. Non, ça reste quand même un salon où quelque 50 000 visiteurs (dont plus de la moitié âgés de moins de 30 ans) viennent tester le dernier cri de la transpi, les cours où l'on se mesure à un coach virtuel, les appareils de muscu orange fluo, les sessions vélo en immersion dans des décors dynamiques, les concours de tractions high-tech où chaque rep s'affiche sur un écran géant, mais aussi ceux de développés couchés, à l'ancienne, dans la cage Warrior Gear. Il y a ceux qui ont prévu, donc, et il y a ceux qui ne peuvent pas résister et s'accrochent à la barre à tractions en



Ancien athlète, Mamadou

Mbaye (ci-dessus) a fait le show au salon, où l'on croisait aussi bien les muscles du bodybuilder Alexandre Nataf (photo de gauche, à droite) que ceux de visiteurs prompts à retirer leur t-shirt pour la photo, mais aussi des gens « comme vous et moi », enfin, à peu près, testant la corde ondulatoire (ci-contre) ou les challenges sur vélo connecté.



civil. Un jeune homme coupe en brosse et lunettes en fer malmène son jean en s'enroulant autour d'une barre fixe version street workout. C'est l'un des lieux où l'on se presse pour regarder. Pour filmer, surtout. Les téléphones sont partout, la perf n'existe que si elle devient une story sur Insta. Ces deux-là y finiront probablement : celui qui, corps tendu, dos parallèle au sol, mime une marche sur un mur invisible. Et celui qui fait le drapeau. Avertissement : figures nécessitant des wagons de muscles, n'essayez



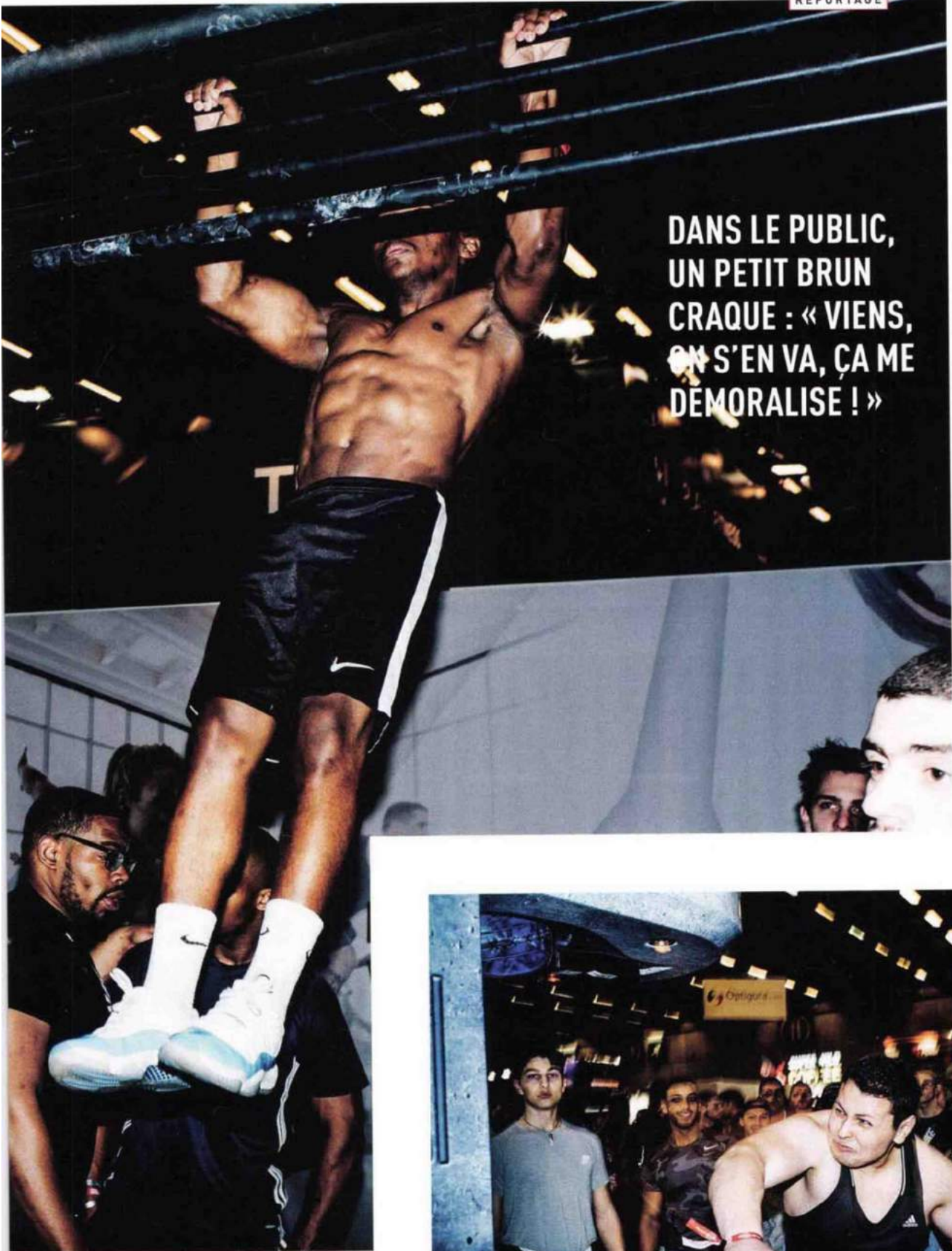


Pendant que dans le hall 2,
les conventions Les Mills
et Total Freestyle font bouger
des centaines d'addicts,
les groupes de street workout
montrent leur force, hall 5,
juste un peu différemment
de ceux qui se la jouent
fête foraine dans le
punching-ball 2.0.



REPORTAGE

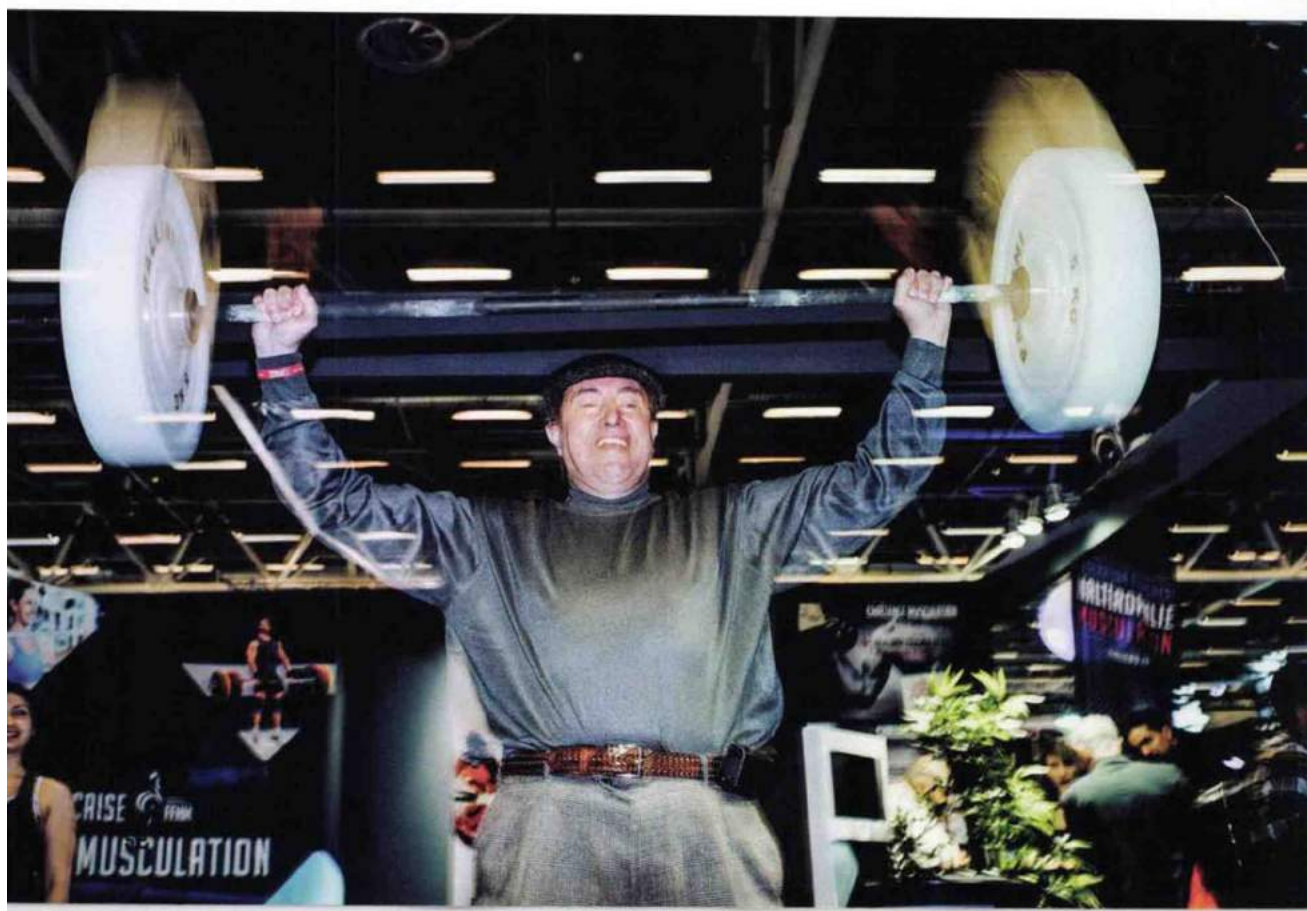
DANS LE PUBLIC,
UN PETIT BRUN
CRAQUE : « VIENS,
ON S'EN VA, ÇA ME
DEMORALISE ! »



REPORTAGE



**ON CROISE UN VIGILE AVEC DES BOULES QUIES.
LE SALON N'EST PAS QUE LE PARADIS DES TORSSES NUS,
C'EST AUSSI CELUI DES DÉCIBELS**



pas ça chez vous. D'ailleurs, dans le public, un petit brun craque : « Viens, on s'en va, ça me démoralise ! » Ce n'est pas le podium Biotech avec son golgoth qui va lui remonter le moral. Ulisses, lunettes noires, torse nu, croix entre les pecs, enchaîne les selfies, déchaîne les commentaires. « Il est auch, le mec, il a un corps de rêve. » Il est en effet toujours très étonnant de voir en vrai des muscles dont on ne soupçonnait pas l'existence. Le culturiste américain distribue d'abord des sourires puis des boîtes de prot en poudre. Au salon, le lancer de produits divers dans le public est très prisé. Et un peu risqué. Disons qu'il y a un âge où l'on



Gros succès des lancers

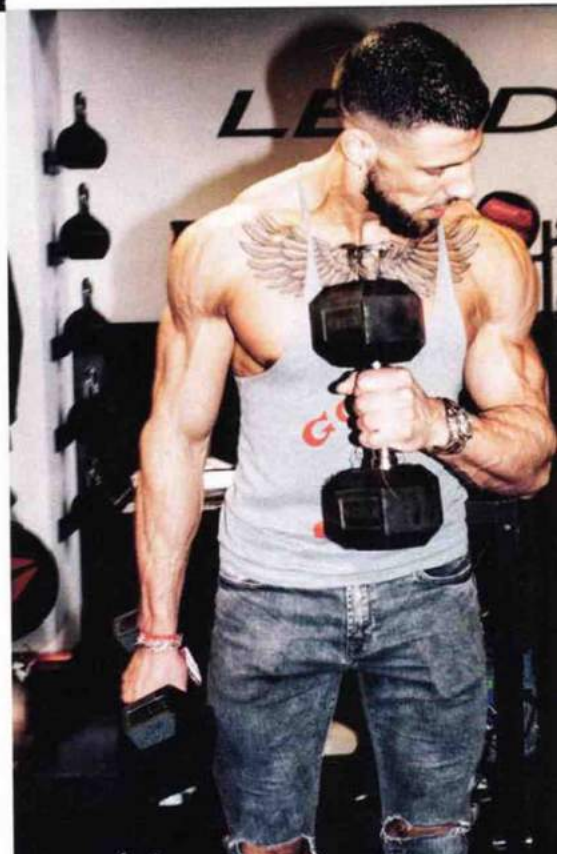
d'échantillons divers dans la foule, et des stands de nutrition où la protéine est reine. Au salon du Body Fitness, on n'est pas obligé de ne toucher qu'avec les yeux, tout le monde se prend au jeu du test, même sans être vraiment habillé pour.



n'est plus prêt à risquer ses lunettes pour attraper un échantillon de protéine.

On avance. On croise un vigile avec des boules Quies. Le salon du Body Fitness n'est pas que le paradis des torses nus, c'est aussi celui des décibels. Les musiques se chevauchent, des rythmes africains des démos de djembel au gros son du stand de textile français Micro-player dont le hoodie « Monster is coming » s'arrache. Une blonde en bombers à fleurs mesure le biceps de l'un des vendeurs entre ses doigts pour déterminer si c'est un L ou un XL qu'elle doit ramener à son amoureux. L'occasion d'un point fashion week : fluo clairement en voie d'extinction, le camouflage résiste, grosse percée du leggings noir à empiècement mesh chez les filles et généralisation du t-shirt à message : on a croisé du « je peux pas, j'ai muscu », du « je squat donc je suis », du « no pain, no gain ».

Sinon, on a goûté à peu près tout ce que l'on peut imaginer de protéiné, boisson, gaufre, glace, barre. On a croisé Sao Nelson, son bandana noir, son survêtement Philipp Plein et ses biceps déments, qui faisait des photos avec des fans, et Justine Gayraud, ancienne Miss Univers fitness, qui corrigeait les positions de ceux qui testaient les cordes ondulatoires. Et, dans le tramway retour, des dizaines de personnes qui portaient sur l'épaule un sac salon du Fitness. ●





Sur vos agendas

Le fitness nous rend tous zen

Notre journaliste a testé deux ateliers de pratiques douces du fitness dont raffolent de plus en plus de Français.

PAR VALENTINE ROUSSEAU

Quand mes confrères masculins m'ont proposée de tester les ateliers zen au salon du Body Fitness de Paris, ça frisait la caricature. Plutôt cardio et sports toniques, je me dis pourquoi pas une parenthèse zen pour s'apaiser et gagner en souplesse. Le dernier cours de body attack m'a valu une fissure du ménisque, alors il est peut-être temps d'adoucir les mouvements de mon corps et limiter les chocs articulaires.

Je lis le programme. En dehors du yoga et du pilates, les noms des cours résonnent en chinois (*voir lexique*). Je sélectionne deux cours, le postural ball et le garuda. Ici, pas de baskets, c'est pieds nus ou chaussettes anti-dérapantes. La prof Nadine Garcia, créatrice de la discipline, délivre les conseils avec son accent chantant de Toulouse.

« JE REPARS MODESTE, EN ÉVALUANT MA MARGE DE PROGRESSION À... L'ASCENSION DU MONT BLANC »
NOTRE JOURNALISTE

Sur le ballon, en revanche, je déchante vite. Penchée en arrière, assise sur l'accessoire, il faut lever les pieds en gainant le ventre... Je vacille, bloque bêtement ma respiration pensant mieux tenir. Erreur fatale qui m'oblige à poser les talons au sol. Il faut tirer la tête dans l'axe de la colonne, penser au souffle expiratoire pour tenir l'équilibre. Dur, dur de m'étendre, je suis crispée façon crabe. Près

de moi, Anne assure sans une seule grimace. Cette responsable de l'entraînement sportif de la filière Staps de Douai (Nord) a intégré dans ses cours yoga et pilates depuis cinq ans. Ça se voit. Elle est venue tester le postural ball « réticente ».

Elle finit autant enchantée que moi : « Le cours est très bien construit, avec un travail postural, d'alignement du corps et d'étirement de la colonne. Je pense intégrer cette discipline dans mes cours. »

L'étape la plus périlleuse arrive. Allongée sur le dos, jambes pliées, on lève les fesses du sol. Mes cuisses tremblent, le ballon roule malgré ma pression des talons. Un assistant de Nadine me rappelle qu'« il faut respirer, s'étendre ! » Ah oui, respirer, bien sûr ! L'exercice - « de basse difficulté », selon Nadine -, travaille les fessiers et les abdos. J'adore. Je repars modeste, en évaluant ma marge de progression à... l'ascension du Mont Blanc.

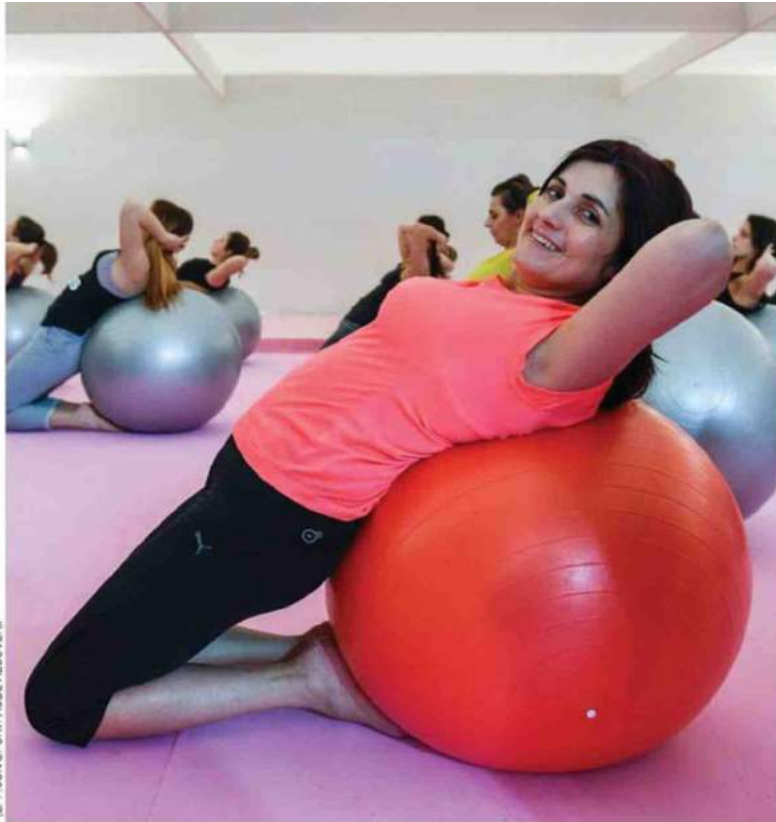
Voilà qu'arrive de Ramatuelle (Var) la silhouette de guêpe d'Eva Winskill. Cette pionnière du pilates en France dans les années 1980 a été formée par James D'Silva, fondateur du garuda et coach de Madonna. C'est parti pour contorsions et mouvements assez lents.

J'enroule mes avant-bras en les levant au ciel, je me penche en balançant un bras le plus en arrière possible. J'expire lentement, je cherche à tirer et allonger chaque bras, chaque jambe. Je pense au corps sculpté de Madonna pour me motiver. Mais une torsion relance ma douleur au genou gauche. Fichu ménisque. Je préfère m'arrêter.

Je sens bien qu'avec un peu de patience, je gagnerais en souplesse et en baisse de ten-

sions musculaires grâce au garuda. En rentrant dans ma grande banlieue, je dois me rendre à l'évidence. Sur Internet, aucun cours de postural ball ou de garuda à 50 kms de Paris.





L.P./IDON SPORT/AUDE ALCOVERI

Porte de Versailles (Paris, XV^e), le 16 mars. Notre journaliste a découvert les tendances zen du récent salon du Body Fitness.

LEXIQUE

Quatre disciplines douces sont recensées par la Fédération Française de Fitness née en 1990 puis devenue Fédération Nationale de Fitness et Disciplines Associées en 2009.

FELDENKRAIS. Discipline née dans les années 1980, elle porte le nom de son fondateur et compte 1 000 professeurs en France. Les férus de pratiques artistique et les quinquas qui cumulent les bobos l'apprécient. Le cours se déroule en majorité allongé au sol.

POSTURAL BALL. Nadine Garcia a créé cette discipline en 2002 après un accident de voiture puis formé 250 professeurs. Le cours, assez dynamique, se déroule avec un ballon qui permet « un travail de gainage sans tension articulaire, ni musculaire ». Les muscles se contractent de façon naturelle.

GARUDA. S'inspire du pilates, de la danse, du yoga et du taï chi. Les séances allient un travail fluide, rythmé et mental, fait de torsions, rotations et étirements. Augmente la force, la souplesse, la coordination et libère les tensions.

PILATES. Méthode basée sur l'équilibre et la respiration, qui permet de travailler en profondeur les grands groupes de muscles : abdominaux, fessiers et dorsaux.

* Informations sur www.fnfda-formation.fr

« Un effet positif sur la santé et l'estime de soi »

RENAUD CELLIER, DIRECTEUR DU « JOURNAL DU YOGA »

RENAUD CELLIER, directeur du « Journal du yoga », est également le patron du Yoga festival de Paris. Il livre son avis sur les nouvelles tendances zen du fitness.

Qu'entend-on par pratiques sportives douces ?

RENAUD CELLIER. Cette tendance du zen dans le fitness regroupe le yoga, le pilate, la sophrologie et toutes les techniques psychocorporelles qui font baisser le rythme cardiaque, la pression et la tension. Ça joue sur les muscles à travers les étirements. Le zen va de la méditation

au plus gymnique, en excluant le cardio-tonique. La respiration est au cœur de ces pratiques, on y apprend à bien respirer.

Comment expliquez-vous l'engouement pour ces activités zen ?

Nous vivons dans un monde de tensions, où l'informatique accélère les rythmes de travail et familiaux. On cherche à ralentir pour une question de santé. Le postural ball, par exemple, étend la colonne vertébrale et apaise le mal de dos dont souffre le plus les Français.

Justement, quels sont les bienfaits de ces pratiques ?

Elles harmonisent le corps et l'esprit et permettent de développer de meilleures relations aux autres et à soi-même. Plus apaisé, on apprend à s'accepter tel que l'on est. Un maître se reconnaît à sa joie, sa tranquillité, sa capacité à vivre au présent. Plus de 500 études ont montré que les pratiques zen et psychocorporelles ont un effet positif sur la santé et l'estime de soi.

PROPOS RECUEILLIS PAR V.R.