

WEB

SALON
BODY PARIS
FITNESS
16_17_18 MARS_2018



Quels sont les sports à pratiquer en 2018 ?

Quels sont les sports à pratiquer en 2018 ? : La motivation est essentielle dans la pratique du sport. D'année en année, les tendances évoluent pour captiver toujours plus de sportifs. Pour 2018, les salles de sport se sont creusé la tête afin de proposer des cours toujours plus innovants. Alors quelles sont les activités qui auront le plus la cote ? Tour d'horizon – non exhaustif – des salles tourangelles. Les tendances vont et viennent au fil des saisons. Pas facile donc de savoir sur quels cours capitaliser pour plaire à ses adhérents. Cédric Marchal, directeur associé des clubs Central Gym, explique qu'il base ses réflexions sur le salon **mondialbodyfitness**, qui a lieu tous les ans en mars. Mais parfois, ça ne suffit pas pour être sûr de faire mouche. Pour Laetitia Riba, coach sportive et responsable du centre de remise en forme Mercure à Joué-lès-Tours, certains cours émergents peuvent être donnés « seulement pendant trois ou six mois », avant de disparaître s'ils ne plaisent pas suffisamment. Le monde du fitness est impitoyable, et pour être tendance, ce n'est pas une mince affaire ! Alors quand on trouve une pratique qui fonctionne bien, on l'exploite à fond. Ces derniers mois, on a ainsi vu sur le département la démultiplication des salles de sport proposant du crossfit et du cross training. Il s'agit d'entraînements intensifs de type circuit training où l'on doit réaliser des exercices dans un temps donné. C'est un mélange de force athlétique, d'haltérophilie, de gymnastique et de sports d'endurance. Mais une différence existe entre les deux : si le crossfit « est une marque labellisée s'adressant aux sportifs les plus aguerris, le cross training lui s'adresse à tout le monde », résume David Simon, gérant d'Urban Gym à Tours. Dans sa salle, il a « surfé sur cette vague », en rajoutant neuf heures de cours par semaine de cross training au planning. « Depuis que les magasins comme Décathlon et Go Sport affichent en gros le mot cross training, ça suscite la curiosité. Depuis que nous avons créé le cross training à la salle en septembre dernier, on a augmenté de 45% nos adhésions sur les cours collectifs », s'extasie-t-il. Les « Small group » Plus globalement, ce sont « toutes les techniques de renforcement musculaire » qui suscitent l'effervescence, explique Laetitia Riba. Entraînement au poids de corps, TRX, ou encore les « Small group » profitent de cette dynamique là : « aujourd'hui, la tendance est de réaliser des ateliers en petits groupes, en travaillant à haute intensité, et sous la surveillance d'un coach », confirme Philippe Jaccarino, dirigeant de Fitness Park à Saint-Cyr-sur-Loire et Chartres. Le club propose aussi des fit class pour les sportifs confirmés. Il s'agit « non pas d'une séance physique, mais d'une séance technique. L'idée est de décortiquer un mouvement pour savoir comment bien le réaliser sans se blesser. » Ensuite, le club met en place des « body contest challenge », c'est-à-dire une compétition avec classement. Et ce type de pratique de musculation à haute intensité ne concerne pas que les hommes, comme le souligne Philippe Jaccarino : « aujourd'hui les femmes font de l'haltérophilie, des squats, etc... à un niveau de charge important, ce qui n'était pas le cas il y a quelques années. » Les cours chorégraphiés Dans un tout autre registre, les cours de danse/fitness chorégraphiés risquent de poursuivre leur ascension durant cette année 2018. Si la Zumba, dont tout le monde a déjà entendu parler, s'essouffle quelque peu, d'autres pratiques risquent d'être bientôt sur le devant de la scène. Au BeFit Studio à Fondettes, Mélanie Harel propose par exemple du kuduro, une danse originaire d'Angola, de l'easy dance, ou encore le djembel qui surfe sur des rythmes afro et le vibes dance qui mise sur le ragga dancehall. L'essor du digital En 2018, nul doute que se poursuivra l'essor du digital dans la pratique sportive. Désormais, les sportifs professionnels recourent au big data, c'est-à-dire l'analyse des mégadonnées, pour disséquer et améliorer leurs performances. Les particuliers eux aussi s'y mettent, et partagent à gogo leurs exploits sur les réseaux sociaux via leurs bracelets connectés ou leurs smartphones. Et les salles de sport n'échappent pas au phénomène. Elles développent de plus en plus des applications pour suivre ses progrès, comme au club Wake Up Form de Saint-Avertin. L'avenir du sport 2.0 se construit.



La 31ème édition de Body Fitness Paris 2018 : L'occasion de vivre de nouvelles expériences fitness !

Vous, professionnels comme particuliers, passionnés de fitness et soucieux de votre forme, pourrez à nouveau échanger, découvrir et vous divertir autour de votre passion commune à l'occasion de la nouvelle édition du salon Body Fitness Paris, du 16 au 18 mars 2018.

2017, un succès national : + 17% de visiteurs vs 2016

Body Fitness Paris rassemble chaque année, sur **plus de 25 000 m²** d'expositions tous les adeptes de fitness. Pendant 3 jours, c'est un tour d'horizon de toutes les nouveautés techniques, technologiques et pratiques en matière de fitness, wellness, musculation, functional training, nutrition et coaching...

La 31ème édition déménage !

Cette prochaine édition sera marquée par les changements de halls dus à la rénovation du parc des expositions de la Porte de Versailles. Pour la plus grande satisfaction des participants, **des espaces plus spacieux et un tout nouveau parcours de visite seront proposés.**



2018 : sous le signe du zen

Body Fitness Paris se renouvelle chaque année pour vous apporter toujours plus d'animations et d'expériences et refléter les dernières tendances du secteur. Dans cet objectif, **un nouvel espace sera dédié à la pratique zen.**

Alors que tout semble les opposer, la douceur et l'équilibre apportés par ces activités se combinent avec la force et l'endurance propres au fitness. **La complémentarité du fitness et de ce nouveau courant zen** permet de booster les performances, d'améliorer la récupération et de travailler différemment le renforcement musculaire.

Travailler en harmonie l'esprit et le corps apporte un bien-être intérieur bénéfique pour une meilleure santé.

Pendant 3 jours, **l'Espace Zen proposera des cours gratuits** pour les novices et les férus de détente.

www.mensfitness-magazine.fr

Pays : France

Dynamisme : 2



[Visualiser l'article](#)

SALON
BODY FITNESS PARIS

16_17_18 MARS 2018
PAV. 5.1/5.2/5.3/2.1
PARIS PORTE DE VERSAILLES

BILLET 1 JOUR 10€
AU LIEU DE 14€ SUR PLACE

PASS 3 JOURS* 24€
* EXCLUSIVITÉ WEB : Nombre de pass limité !

ACHETEZ VOS BILLETS DÈS MAINTENANT !

3 jours intenses !

L'occasion de comparer, choisir, acheter, tester de nouveaux produits ou concepts et de se projeter dans l'univers du fitness **avec plus de 220 marques présentes**. Body Fitness Paris est la plateforme privilégiée mettant en relation tous les professionnels du fitness et le grand public.

Les animations organisées par les professionnels du secteur vous dévoileront les dernières activités fitness tendances. **People, athlètes, grands sportifs, influenceurs seront présents sur le salon pour 3 jours de rencontres uniques et exclusives.**

Un programme riche en surprises pour tous les sportifs, professionnels et passionnés, à découvrir pendant le salon Body Fitness Paris du **vendredi 16 au dimanche 18 mars 2018, Paris – Porte de Versailles, pavillons 5.1 /5.2/5.3/2.1.**

OFFRE SPÉCIALE

Réservez vos billets d'entrée en prévente à **10€** sur www.salonbodyfitness.com au lieu de **14€** sur place. **Exclusivité web : Pass 3 jours à 24€ – Attention ! Nombre de Pass limité.**

Retrouvez le programme complet des conventions et des animations sur www.salonbodyfitness.com



SalonBodyFitness 2018

SalonBodyFitness 2018 : Tous les adeptes de fitness se donnent rendez-vous pendant 3 jours au Parc des Expositions de la Porte de Versailles pour le **SalonBodyFitness** qui se déroulera du 16 au 18 mars 2018. Chaque année, tous les adeptes de fitness se donnent rendez-vous pendant 3 jours au Parc des Expositions de Versailles. Sur plus de 25 000 m² d'exposition, Body Fitness Paris vous permet de faire un tour d'horizon de toutes les nouveautés techniques, technologiques et pratiques en matière de fitness, wellness, musculation, renforcement musculaire, danse, coaching, pilates... Retrouvez vos marques préférées sur le salon parmi une offre élargie et diversifiée. Pendant 3 jours, venez comparer, choisir, acheter, tester des produits et vous projeter dans l'univers des marques présentes. Participez aux animations Body Fitness Paris ! Organisées pour et par des professionnels du métier découvrez le Podium Body Fitness Paris, les conférences ou encore les nombreuses conventions qui vous feront bouger et vous dévoileront les dernières activités fitness tendance. Faites des rencontres ! Body Fitness Paris est la plateforme de rencontre privilégiée mettant en relation tous les professionnels du fitness, les acheteurs potentiels et le grand-public averti. People, athlètes, grands sportifs,... Ils sont aussi sur le salon, et n'attendent que vous ! Gagnez vos places ici

FORME

{ CONCOURS } Gagne des invitations pour le salon Body Fitness Paris 2018 par Mademoiselle Martinez



Le 14 février 2018, 18:28 par Mademoiselle Martinez · S'abonner



☐ ■ CONCOURS ■ ☐ Vous avez déjà participé au SALON DU BODY FITNESS à Paris ? Moi oui ! J'en garde un super souvenir. D'ailleurs mes tout premiers clichés postés sur Instagram en 2014... Lire la suite →



LIRE LA SUITE SUR LE BLOG >

Cet article provient du blog Mademoiselle Martinez. Mademoiselle Martinez habite à Porto Vecchio et est également auteur de [L'Asana du jour: Vrksasana](#) et [L'Asana du jour: Adho Mulha Svanasana](#).



Sport : 57 % des Français intéressés par une pratique douce

Yoga, Pilates ou méditation... Près de 6 Français sur dix se disent intéressés par l'idée d'essayer une pratique sportive douce. A l'approche du **SalonBodyfitness** à Paris, du 16 au 18 mars prochain, Harris Interactive a mené une enquête d'opinion pour Groupon sur les expériences sportives des Français. Les résultats permettent de dresser quelques profils type en fonction des activités physiques. Si le yoga et le Pilates séduisent les femmes, celles-ci sont également plus enclines à s'adonner à des danses fitness comme la Zumba et le Pôle Dance.

La jeune génération des 18-34 ans plébiscite davantage les sports intenses et de combat alors que les plus de 55 ans penchent sans surprise pour les disciplines plus douces. "Seulement 25% des Français, sexe et âge confondus, se disent séduits par les sports de combat, 49% des 18-34 ans envisagent de s'adonner à ce type de pratiques sportives, souligne l'enquête. Ils sont également plus intéressés par les activités à sensations fortes (55%) que leurs aînés".

Les plus de 55 ans semblent moins poussés à découvrir de nouvelles activités (37%) que les plus jeunes. En revanche, ils sont mus par la même motivation que l'ensemble des sondés, tout âge confondu : les Français cherchent à faire du sport pour se sentir bien (71 %) et pour déconnecter (55%).

Les raisons à la non pratique sportive varient suivant les tranches d'âge : chez les 35-54 ans (41%) elle s'explique par le manque de temps tandis que pour les plus jeunes l'argent reste le frein principal (41%).

Le Sud-Ouest, lieu des activités intenses

Plus intéressant, le sondage s'est intéressé au type de sport pratiqué suivant la zone géographique. C'est dans le Sud-Ouest qu'on compte le plus de férus de sensations fortes : les activités à sensations fortes comptent plus d'adeptes dans cette région (43%) que dans le Sud-Est (33%), le Nord-Est (28%) et surtout le Nord-Ouest (24%) où seul 1 Français sur 4 déclare être attiré par ce type d'activité en 2018. Quant aux pratiques comme le Yoga ou le Pilates celles-ci séduisent dans tout l'Hexagone.

Etude Harris Interactive pour Groupon, enquête réalisée en ligne auprès d'un échantillon de 1000 Français.

Lire aussi

La méthode authentique du Pilates au Centre 5

4 exos de Pilates pour renforcer abdos et fessiers

5 conseils pour bouger plus



Le salonBodyFitness Paris 2018 approche !

Le **salonBodyFitness** Paris 2018 approche ! : Women Sports est partenaire de l'édition 2018 du **salonBodyFitness** qui se tiendra du 16 au 18 mars à Paris Porte de Versailles. Le plus grand rassemblement fitness et forme de France promet d'être, cette année encore, à la hauteur des espérances! Women Sports est partenaire du **salonBodyFitness** 2018 qui aura lieu du 16 au 18 mars prochains Porte de Versailles à Paris. Et, cette année encore, le plus grand rassemblement fitness et forme de France met les petits plats dans les grands. Plus de 220 marques Retrouvez toutes les nouveautés nutrition, sportswear et équipement ! Ce qui se fait de mieux dans le monde du fitness sera présenté sur les stands des exposants ! Le Podium Body Fitness : 3 jours d'animations gratuites Chaque jour, participez à des cours endiablés ou assistez à des distributions de goodies et démonstrations d'athlètes ! Au programme, le nouveau concept Strong by Zumba, Elgo Dance, Les Mills et tant d'autres ! Je consulte le programme du podium ! Les conventions Les Mills et Total Freestyle Organisées en parallèle du salon, les conventions Les Mills et Total Freestyle ont déjà fait leurs preuves ! Bougez pendant 3 jours sur des espaces de plus de 1000m², avec des professeurs d'exception, pour un week-end inoubliable ! Nouveauté 2018 : l'Espace Zen Alliez l'énergie et l'effort du fitness avec l'équilibre et la concentration du yoga! Découvrez de nouvelles manières de faire de l'exercice, pour arriver au bien-être physique et mental!



Le zen s'inscruste au salonBodyFitness !

Le zen s'inscruste au salonBodyFitness ! : A vos agendas! La grand-messe annuelle du fitness revient à Paris du 16 au 18 mars 2018. Parmi les nouveautés 2018, un espace zen pour découvrir les tendances "mind and body" du moment avec des animations et des rencontres phares avec des experts comme Aria Crescendo, professeure star de yoga. "OM..." Du 16 au 18 mars, les visiteurs pourront peut-être entendre résonner dans l'enceinte du parc des expositions de Versailles le son vibratoire du mantra yogi. Pour cause, cette année la 31e édition du SalonBodyfitness de Paris, rendez-vous incontournable des professionnels et passionnés de fitness de toute la France s'ouvre au zen. En plus des nouveautés fitness, wellness, musculation, functional training, nutrition et coaching, les 25 000 m² d'expositions accueilleront un espace dédié aux activités corps et esprit. Signe que l'engouement des Français pour les pratiques douces ne s'essouffle pas, des cours découverte gratuits et des rencontres seront proposés au public et offriront un panorama des tendances du moment dans l'univers "mind and body". Tour d'horizon des ateliers zen du Body Fitness Des rencontres avec des dizaines d'intervenants dont la professeure star du yoga comme Aria Crescendo sont également au programme. De quoi attirer de nombreux curieux alors que l'an dernier le salon a accueilli plus de 46 000 visiteurs, dont 54% de moins de 30 ans. 68 % des femmes ont envie de tester un cours de Pilates, de yoga ou de méditation cette année, selon un sondage Harris Interactive-Groupon réalisé en ligne. Pour connaître toute l'actualité du salon et infos pratiques : www.salonbodyfitness.com Sur les réseaux sociaux #salonbodyfitness et @mondialfitness Lire aussi Mini trampoline : 6 bonnes raisons de "jumper" Du fitness à la maison 7 postures de yoga pour tonifier son dos



Fitness et clubs de sport, la mode bien-être

Art de vivre & sport

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



© Freepik

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.

par 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 4 000 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 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 possédant 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 Neoness 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 premiums, 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 ? 1 800 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.

"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"

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 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 développer-coucher, 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, 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 prodigent cours et conseils en ligne.

"Les gens sont fiers de montrer sur les réseaux sociaux qu'ils prennent soin d'eux"

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 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 [salonBodyFitness](#) 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. Renouvellement permanent des concepts et pratiques

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 [salonBodyFitness](#). 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)...

Le noble art à la française

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 9e 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.

Le **salonBodyFitness** (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. Publié le Rubriques : Les dossiers | Détente & bien-être | Sports & loisirs Partager sur :



SALON MONDIAL BODY FITNESS 2018 À PARIS



09 mars 2018

Le Salon Mondial **Body Fitness 2018** de Paris se déroule du 16 au 18 mars. Conseils de coaches, démonstrations et initiations de professionnels, le grand public est invité à découvrir les nouveautés et innovations en terme d'équipements, d'activités formes & bien-être, et d'accessoires de fitness.

La 31ème édition de ce salon destiné aux professionnels de la remise en forme, aux pratiquants de sport et aux sportifs amateurs, soucieux de leur bien-être, se déroulera les **16, 17 et 18 mars 2018**, à Paris Expo / Porte de Versailles. Le salon investira les halls 5.1, 5.2, 5.3, et 2.1. Cette année encore de nombreuses animations étaient prévues durant les 3 jours, ainsi que des démonstrations en présence de plusieurs athlètes. Une occasion en or de découvrir et participer aux nouvelles tendances du secteur, mais aussi de faire un tour d'horizon de toutes les techniques, technologies et pratiques en matière de fitness, remise en forme, wellness, musculation, renforcement musculaire, danse, coaching, pilates... A noter que cette année un éclairage particulier est fait autour du Zen. C'est la prise en compte d'une tendance de fond puisque, selon un sondage Harris Interactive-Groupon, 68% des femmes sont avides de nouvelles expériences sportives et souhaitent tester un cours de Pilates, de yoga ou de méditation.

[Gagnez votre entrée avec G One](#)

PROGRAMME 2018

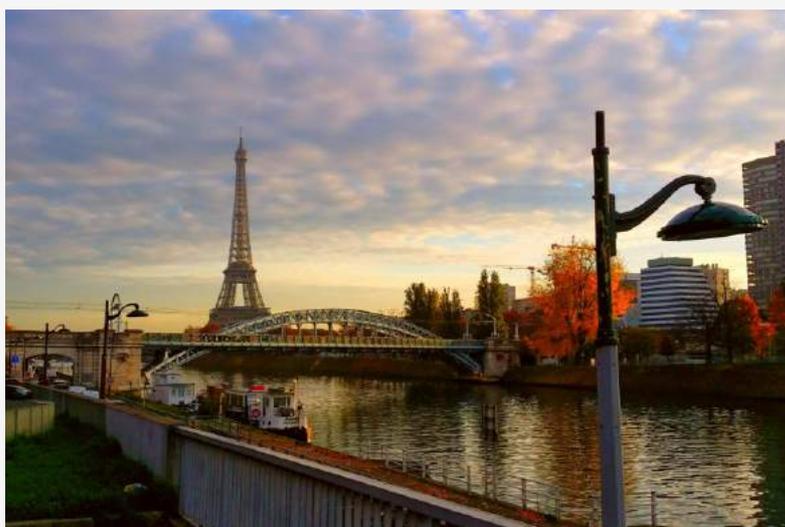
- Plus de 40 000 visiteurs professionnels et grand public attendus
- 140 exposants internationaux
- 220 marques représentées sur 20 000 m²
- Des athlètes en démonstration, des performances de champions (Lionel Beyeke, Morgan Aste, Brandon Curry, Dragos Syko, Tavi Castro...)
- De nombreuses animations et des conférences sur des sujets d'actualité en prise direct avec vos métiers ou votre passion
- Espace Zen : une programmation innovante est prévue. Pendant 3 jours, des cours gratuits pour les novices et les férus de détente seront proposés. Toutes les tendances seront représentées, du Yoga à la Méditation, du Qi Gong au Postural Ball, du Pilates au Garuda.
- Les conventions LesMills et Total Freestyle pour vous faire bouger comme jamais
- Des ateliers pour les enfants
- Dégustation et shopping sur les stands des grandes marques de nutrition

INFOS PRATIQUES

- Prix : 14€ (10€ en prévente) - [Accédez à la billetterie ici](#)
- Horaires : De 9h30 à 19h
- Transport : [Comment aller au Parc des Expositions de la Porte de Versailles](#)



Que faire à Paris cette semaine, du 12 au 16 mars 2018



Cette semaine du 12 au 16 mars 2018, on se lance des défis avant la printemps. Salon pour vivre autrement, Salon du tourisme, salon Body Fitness, soirée rire pour soutenir, la semaine sera bien chargée à Paris !

Dites, vous avez prévu quoi cette semaine du 12 au 16 mars 2018 à Paris et en île de France? Chez Sortiraparis, on a plein d'idées sorties à vous donner, alors ne tardez pas à découvrir les animations incontournables pour cette semaine à Paris!

L'agenda des loisirs :



Salon du Livre Paris 2018

Du 16 au 19 mars 2018, la 38ème édition de Livre Paris s'invite Porte de Versailles : un événement majeur du monde de l'édition, avec des exposants venus des quatre coins du globe, une foule d'auteurs en dédicace et de nombreux ateliers de rencontres et débats... On sait déjà qu'on en repartira les bras remplis de bouquins !

Vivre Autrement 2018, salon éthique et bio au Parc Floral
 Le salon Vivre Autrement prend place du 16 au 19 mars 2018 au Parc Floral de Paris. Pendant quatre jours, les spécialistes de la consommation responsable seront présents avec des dizaines d'ateliers découvertes et de conférences concernant la nourriture, la cosmétique, le

sport etc, pour changer de mode de vie et consommer de manière responsable. Ça tombe bien, l'entrée est gratuite sur inscription !



Salon **MondialBodyFitness** 2018 à la Porte de Versailles
 Le **SalonBodyFitness** vous donne rendez-vous pour sa 31e édition du 16 au 18 mars 2018 afin de vous remettre en forme. Venez découvrir les professionnels qui répondront à vos envies et vos besoins. Équipement, tendance, coaching, nutrition, animations, vous trouverez certainement de quoi être au top.

Championnat du Monde X-Trial 2018 à l'AccorHotels Arena Bercy

Il y aura du spectacle le samedi 17 mars prochain à l'AccorHotels Arena de Paris à l'occasion du Championnat 2018 du Monde X-Trial! Ne manquez pas l'occasion de découvrir les meilleurs pilotes de X-Trial au

monde à Paris! Répondez aux questions ci-dessous pour tenter de gagner votre place pour le championnat !



La Spartan Race Paris au Stade de France

La Spartan Race investit cette année le Stade de France. A vous la course indoor/outdoor déjantée avec obstacles à gogo ce 17 mars 2018. Etes-vous prêt à relever le défi du Spartan Stadium Sprint ? Bonne nouvelle, on vous propose de gagner votre dossard pour vous dépasser, tentez votre chance.

Women Spirit Festival 2018 à l'Hôtel de l'Industrie

Les femmes sont à l'honneur du 16 au 18 mars prochains avec le Women Spirit Festival. De nombreuses activités et animations autour du bien-être vous attendent à l'Hôtel de l'Industrie.

EcoTrail Paris® et la Verticale de la tour Eiffel® 2018

Tous les ans, des centaines de sportifs franciliens aguerris s'affrontent lors de l'EcoTrail Paris® et de la Verticale de la tour Eiffel®. C'est ce deuxième événement qui ouvrira la compétition, le jeudi 15 mars 2018.



Le Printemps du Cinéma 2018 : les films à voir !

Le Printemps du Cinéma revient en 2018 pour sa 19ème édition : pendant trois jours, du 18 au 20 mars 2018, vous pourrez profiter de places de cinéma à 4 euros pour découvrir les grands films à l'affiche.

Le Seigneur des Anneaux en version longue dans les cinémas Gaumont-Pathé

La fin du mois de mars se fera au rythme du Seigneur des Anneaux ! Les 9, 15 et 22 mars prochain, les cinémas Gaumont et Pathé diffusent les trois volets de la trilogie de Peter Jackson, en version longue.

Ghostland en avant-première officielle au Grand Rex de Paris

Le Grand Rex de Paris créé l'évènement le lundi 12 mars 2018 en accueillant l'avant-première officielle du film d'épouvante "Ghostland" réalisé par Pascal Laugier. A cette occasion, toute l'équipe du long-métrage sera présente dont Mylène Farmer!

L'agenda des expositions :



Fitness - Le SalonBodyFitness, c'est vendredi 16, samedi 17 et dimanche 18 mars

Fitness Publié le lundi 12 mars 2018 à 15:26 | Mis à jour le 12/03/2018 à 16:32

La 31^e édition du SalonBodyFitness, c'est ce week-end à Paris (Porte de Versailles). Avec une nouvelle venue : la tendance zen.

Le rendez-vous des passionnés de fitness.

L'ÉQUIPE

Le zen fait son entrée au salonBodyFitness. Un salon qui fête cette année sa 31^e édition. Au programme : plus de 220 marques françaises et étrangères qui exposeront leurs nouveautés, des animations (avec de nombreux cours), une multitude d'intervenants et une nouvelle venue, donc : la tendance zen, pour laquelle un espace spécifique a été créé.

Toutes ses composantes seront représentées : yoga, méditation, Qi-Gong, postural ball, Pilates ou encore Garuda standing. Logique au vu de la demande. Selon un sondage Harris Interactive - Groupon, 57% des Français déclarent en effet être intéressés par la pratique d'une activité douce.

Infos pratiques :

SalonBodyFitness

Paris expo Porte de Versailles,

Pavillons 5.1 / 5.2-5.3 / 2.1

De 9h30 à 19h.

Rédaction Tous les commentaires [Commenter cet article](#) (Pour commenter, vous devez vous inscrire)

Login (Email)

Mot de passe (Oublié ?)

Votre commentaire - 500 caractères restants

Votre commentaire sera publié dans les plus brefs délais après modération Choisissez votre sport
Football Tennis Cyclisme Rugby Basket NBA Athlétisme Handball Formule 1 Natation Golf
Auto-Moto Ski/Glace Volley-Ball Boxe Judo Sports US Voile Adrenaline Ilosport Hippisme
eSport Autres Sports JO 2018

- 15:26 **Fitness** Le zen s'invite au salon à Paris
- 12:43 **Bien-être** Une petite baie miraculeuse
- 09/03 **Fitness** Entraînez-vous comme Lara Croft !
- 09/03 **Yoga** Comment progresser quand on débute ?
- 09/03 **Musculation** A quel âge peut-on commencer ?
- 08/03 **Tous sports** Le Top 5 des sports féminins
- 08/03 **Running** Mekhissi rejoint adidas Runners Paris
- 07/03 **Running** « Du plaisir et du sourire »
- 06/03 **Bien-être** Graine de chia : idées de recettes
- 06/03 **Running** Un marathon, ça coûte combien ?
- 05/03 **Bien-être** Comment booster sa concentration ?

05/03 **Running** Diniz a marché sur le semi de Paris

- 04/03 **Running** Les résultats du Fitbit Semi de Paris
- 02/03 **CrossFit** Les stars les mieux payées
- 02/03 **Running** Le Fitbit Semi, c'est dimanche
- 02/03 **Running** Romain Barras : « C'est un rêve »
- 01/03 **Running** Débuter la pratique du triathlon
- 01/03 **Running** Comment se nourrir pour un semi ?
- 28/02 **Running** Le top 15 des marathons les plus populaires
- 27/02 **Fitness** L'Australie, eldorado des coaches français
- 27/02 **Tous sports** « On peut bouger au quotidien ! »
- 27/02 **Tous sports** Les types d'entorse de la cheville
- 26/02 **Running - Semi** Bien aborder sa dernière semaine
- 26/02 **Tous sports** Les jeux psychomoteurs, c'est quoi ?

tout le chrono 1/10

IMC

taille poids calculer

Votre IMC :

00.0

Votre corpulence :

- recommencer

Poids idéal

homme femme taille : calculer

votre poids idéal :

00.0kg recommencer

Besoin énergétique / jour

homme femme activité Sélectionner sédentaire activité physique légère activité physique modérée
activité physique intense âge taille poids calculer

Votre besoin énergétique / jour :

00.0kcal recommencer

Dépense par activité

activité : Sélectionner Aérobic (intensité faible) Aérobic (intensité moyenne) Aérobic (intensité forte) Aquagym Aquabiking Arts martiaux Boxe Circuit training Corde à sauter (intensité faible) Corde à sauter (intensité moyenne) Corde à sauter (intensité forte) Course à pied (17,5 Km/h) Course à pied (16 Km/h) Course à pied (15 Km/h) Course à pied (14 Km/h) Course à pied (12 – 13 Km/h) Course à pied (11 Km/h) Course à pied (9 – 10 Km/h) Course à pied (8 Km/h) Course à pied (monter des marches) Course à pied (travail en côte) Course et marche en alternance Danse Fitness (intensité faible) Fitness (intensité moyenne) Fitness (intensité forte) Gymnastique Marche calme Marche rapide Marche nordique Marche athlétique Marche (monter des marches) Marche (descendre des escaliers) Musculation / Haltérophilie (intensité faible) Musculation / Haltérophilie (intensité moyenne) Musculation / Haltérophilie (intensité forte) Natation (intensité faible) Natation (intensité moyenne) Natation (intensité forte) Pompes / abdominaux (intensité faible) Pompes / abdominaux (intensité moyenne) Pompes / abdominaux (intensité forte) Rameur (intensité faible) Rameur (intensité moyenne) Rameur (intensité forte) Randonnée sans sac Randonnée avec un sac à dos Step (intensité faible) Step (intensité moyenne) Step (intensité forte) Tractions (intensité faible) Tractions (intensité moyenne) Tractions (intensité forte) Vélo (30km/h) Vélo d'appartement (intensité faible) Vélo d'appartement (intensité moyenne) Vélo d'appartement (intensité forte) Vélo d'appartement (intensité maximale) VTT Yoga Zumba durée : poids : calculer

Votre dépense énergétique :



Fitness - Le SalonBodyFitness, c'est vendredi 16, samedi 17 et dimanche 18 mars

Fitness - Le SalonBodyFitness, c'est vendredi 16, samedi 17 et dimanche 18 mars : La 31^e édition du SalonBodyFitness, c'est ce week-end à Paris (Porte de Versailles). Avec une nouvelle venue: la tendance zen.



SalonBodyFitness 2018 !

SalonBodyFitness 2018 ! : En 2017, il y avait 46 000 visiteurs dont 54% étaient âgés de moins de 30 ans. Et il en attire chaque année de plus en plus... Cette année, le salon soufflera ses 31 bougies. Alors, quoi de neuf par rapport aux éditions précédentes ? Les innovations fleurissent au printemps ! 220 marques exposeront leurs innovations produits (matériel, équipements professionnels, vêtements, chaussures, appareils connectés, nutrition etc.) Près de 6 Français sur 10 se disent intéressés par l'idée d'essayer une pratique sportive douce. Les Français sont avides de nouvelles expériences sportives en 2018 ! 68 % des femmes ont envie de tester un cours de Pilates, de yoga ou de méditation cette année, selon un sondage Harris Interactive-Groupon. Pour la 1ère fois, la tendance zen fait son entrée au salon avec des animations gratuites pour toujours plus de bien-être ! A l'Espace Zen, découvrez par exemple le Warrior Yoga inventé par Les équipementiers animent la visite ! Technogym, Matrix, Les Mills... Découvrez pas exemple ICG Coach by Color avec Life Fitness, pour les adeptes de cycling en quête d'un nouveau challenge... Sur le podium, pas moins de 20 animations sur les nouvelles méthodes d'entraînements (culturisme, danse, vélo...) et bien d'autres surprises. Des conventions auront lieu sur les 3 jours, entre Les Mills avec la 100ème édition du BODYATTACK, et Total Freestyle, plus grande convention d'Europe pour la 2ème fois. Venez saluer des athlètes et des influenceurs de tous horizons tels que Tibo in Shape ou Sissy Mua, avec de séances de dédicaces pour les fans. Des conférences Fit'pro auront lieu tous les jours. Elles s'adresseront aux professionnels du secteur et aborderont des thèmes clefs: étude de marché, numérique, juridique, franchises, santé, marketing... Ne manquez pas ce rendez-vous annuel des passionnés ! Nous vous attendons très nombreux dès demain vendredi à Paris Porte de Versailles, PAV 5.1 / 5.2 / 5.3 / 2.1 de 9h30 à 19h. Toutes l'info en continu sur les réseaux sociaux ou sur le site du



Le zen s'invite au salonBodyFitness



Il soufflera cette année un vent de zénitude sur le salonBodyFitness 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 Garuda permet de travailler la force, la souplesse, la coordination et l'endurance au sol ou sur une machine. ©Garuda Studio paris

Le yoga Warrior

Adeptes de yoga ou simple curieux, les visiteurs pourront découvrir cette année sur le salonBodyFitness 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.

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 **SalonBodyFitness** se tiendra du 16 au 18 mars au Parc des expositions, Porte de Versailles à Paris.

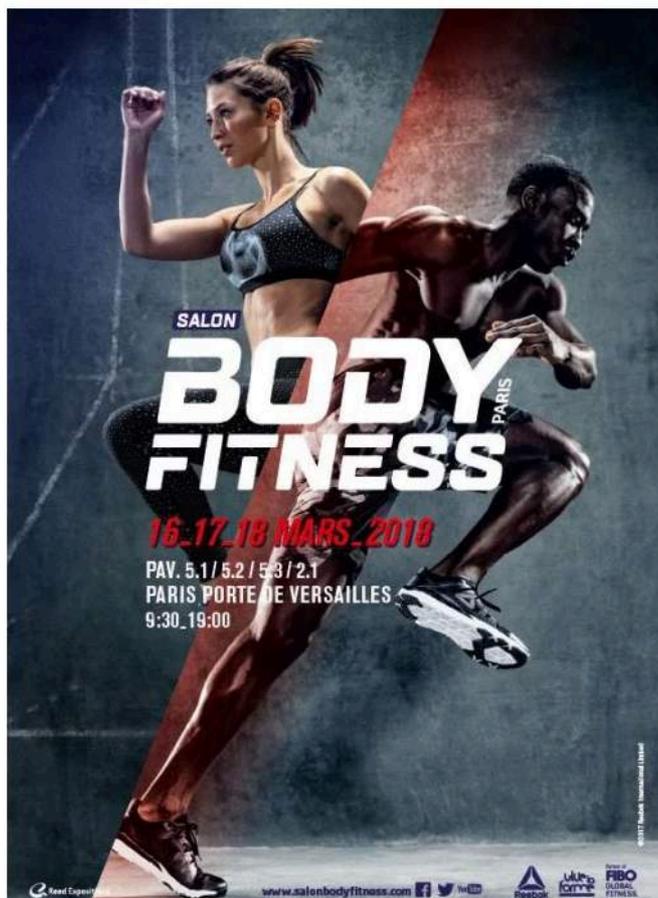
Plus d'infos : www.salonbodyfitness.com

(AFP/Relaxnews)

Créé le 14 mars 2018

LE SALON BODY FITNESS REVIENT POUR UNE 31ÈME ÉDITION

Publié 14/03/2018 by Urban Act' mag



Avis aux adeptes du corps sculpté, le salon Body Fitness revient pour une 31ème édition à Paris du 16 au 18 mars. Nouveauté cette année : un espace dédié à la pratique zen.

Musculation, pratique individuelle ou collective, technologies, nutrition, coaching... le salon du Body Fitness est l'occasion pour les professionnels et les passionnés, de découvrir des nouveautés, d'échanger, ou encore de se divertir pendant 3 jours.

Pour cette nouvelle édition, le parc des expositions de la Porte de Versailles accueille trois espaces : le pavillon 5.1, qui couvre la nutrition sportive, les animations, le sportswear, ou encore les espaces dédicaces. Le pavillon 2.1 qui reçoit les conventions des Mills, ainsi que de Total Freestyle pour des séances d'entraînement. Enfin les pavillons 5.2 et 5.3, qui regroupent les équipements et les accessoires, les clubs et les formations, le bien-être, le digital et le conseil, les conférences, ainsi qu'un nouvelle espace dédié à la pratique zen. « La complémentarité du fitness et de ce nouveau courant zen permet de booster ses performances, d'améliorer la récupération et de travailler différemment le renforcement musculaire, peut-on lire dans un communiqué du salon. De nombreux Français se lancent dans de nouvelles disciplines telles que le yoga, la méditation, la relaxation, qui sortent des codes habituels du fitness et dont on perçoit principalement les bienfaits sur la respiration et le stress. » Pour découvrir ces nouvelles pratiques, des cours gratuits seront également proposés. – **Nadia B.**

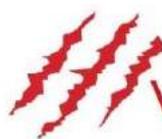
Plus d'infos :

Vendredi 16, samedi 17, dimanche 18 mars de 9h30 à 19h

Paris Expo Porte de Versailles, 1 place de la Porte de Versailles, 75015 Paris

Tarif : 10€ le billet un jour, 24€ le pass trois jours.

Le programme complet : [ici](#).



VEGAN MARATHON MAGAZINE

Life is a marathon

Body Fitness Paris 2018



La 31^{ème} édition de Body Fitness Paris 2018 est l'occasion pour VEGAN MARATHON de découvrir la nouvelle *game végane* de STC Nutrition, mais aussi de vivre de nouvelles expériences fitness. Les professionnels et les passionnés de fitness seront là échanger, découvrir et se divertir autour de leur passion commune à l'occasion de la nouvelle édition du salon Body Fitness Paris du 16 au 18 mars 2018.

Body Fitness Paris rassemble chaque année, sur plus de 25 000 m² d'expositions tous les adeptes de fitness. Pendant 3 jours, c'est un tour d'horizon de toutes les nouveautés techniques, technologiques et pratiques en matière de fitness, wellness, musculation, functional training, nutrition et coaching... Avec 39 % de visiteurs venus de Paris, région parisienne et 61% de province, le salon est le seul événement retentissant et national qui rassemble et fédère pour découvrir et vivre de nouvelles expériences dans les domaines du fitness, de la nutrition sportive, du sport santé et du bien-être. L'édition 2017 a accueilli plus de 46 000 visiteurs uniques, dont 54% de moins de 30 ans. La population de passionnés de plus en plus jeune est attirée par les dernières tendances et innovations du marché. Voyons, voir !



<http://www.salonbodyfitness.com>

- Vendredi 16 > dimanche 18 mars 2018
- de 9h30 à 19h
- Paris expo Porte de Versailles,
- 1 place de la Porte de Versailles
- 75015 Paris
- Pavillons 5.1 / 5.2-5.3 / 2.1
- Musculation, Nutrition, Sportswear



Supreme Body : SalonBodyFitness 2018

09:00 - 19:00 La page de l'événement Parc Des Expositions (Paris Expo) 1 Place de la Porte de Versailles, 75015 Paris Quoi de mieux que retrouver la forme avec LA tenue adéquate?

Le **SalonBodyFitness** vous donne rendez-vous du 16 au 18 mars 2018.

Et pour cette 31eme édition, la marque de fitness Supreme Body n'a pas fait les choses à moitié! Soyez au rendez-vous, plein de surprises vous attendent.

Que vous soyez pratiquant, débutant ou passionné, vous trouverez sans aucuns doute la tenue adaptée à votre activité sportive.

Venez découvrir en avant première la collection printemps/été, tendance et unique de chez SUPREME BODY

Des produits de qualité, innovants et techniques rien que pour vous!

Durant ces trois jours de folie, vous aurez la possibilité de rencontrer des athlètes et youtubeurs reconnus dans le milieu du fitness.

Ce rendez-vous sera également l'occasion de découvrir des professionnels de renom qui répondront à vos envies et vos besoins: Équipement coaching, nutrition...

Vous pourrez non seulement découvrir des disciplines mais également les tester. Cours de fitness géant et cours et show de danse au programme.

Participe au SUPREME GAME et tente de gagner deux places pour le salon du Body Fitness en cliquant ici bit.ly/2m706an

Tirage au sort le 25 février prochain.

Bonne chance! Discussion



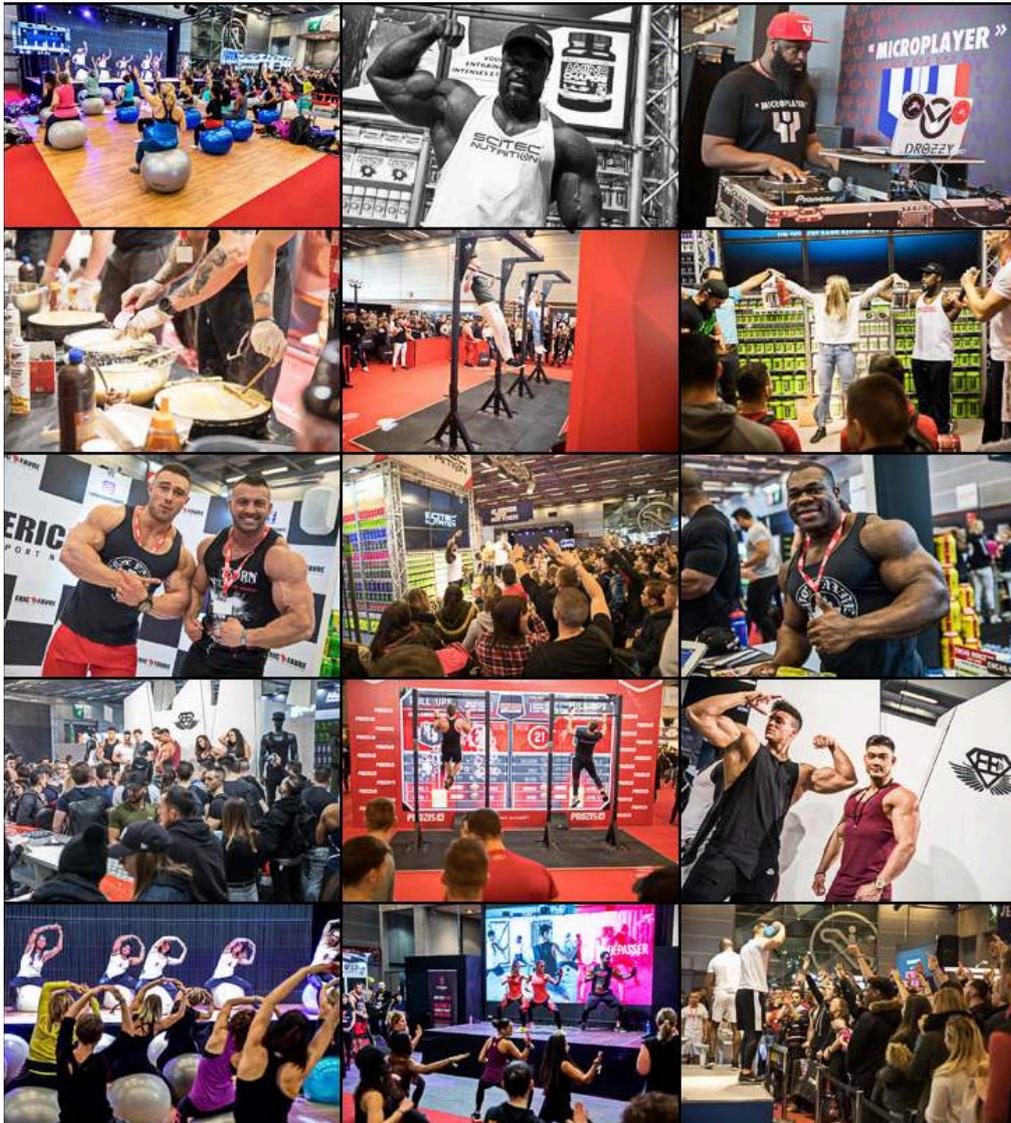
Seulements les utilisateurs enregistrés peuvent écrire les commentaires.

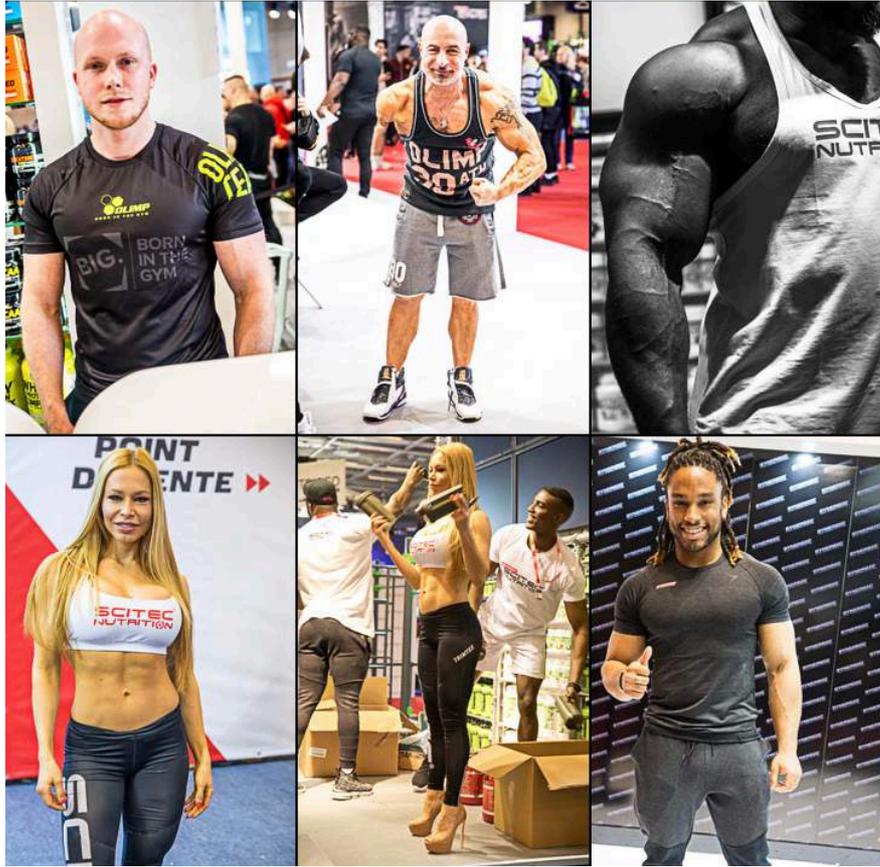
Passez viteement l'enregistrement ou l'autorisation. Partager événement sur les médias sociaux:



Salon Body Fitness

@ Paris Expo - Porte de Versailles (Paris) Le 2018-03-16







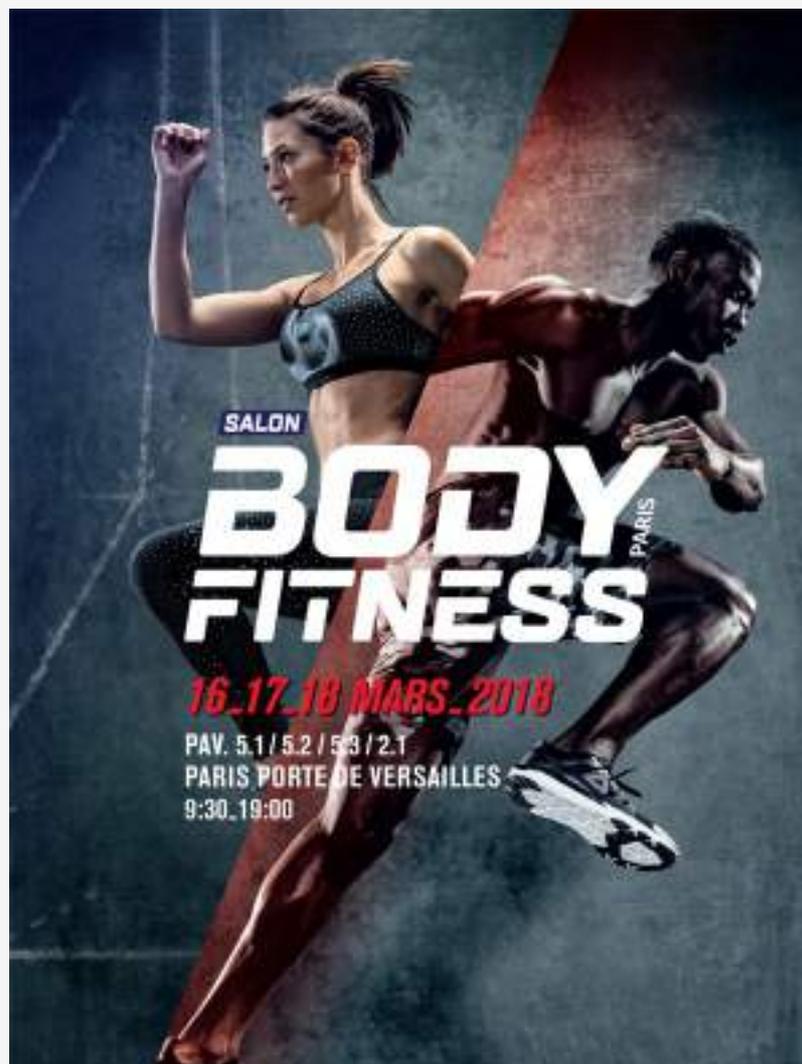
FitnessBoutique présent au salonBodyFitness Paris

FitnessBoutique présent au salonBodyFitness Paris : Du 16 au 18 mars prochain, le réseau spécialiste de la nutrition sportive et de la vente d'appareils et de textile pour le fitness FitnessBoutique exposera au salonBodyFitness Paris qui se tient à la porte de Versailles, à Paris. L'enseigne proposera durant les trois jours de la manifestation, sur un stand entièrement relooké, trois pôles de dégustation des produits nutrition fabriqués par le réseau. La gamme VeganSport sera mise en avant ainsi que la dernière création de l'enseigne: une gamme de thés et d'infusions. Le salonBodyFitness Paris constitue le plus grand événement dédié au fitness en France. 130 exposants vont sy retrouver sur 25 000 m². Plus de 250 marques seront présentes. L'année passée, 46 000 visiteurs ont arpenté les allées du salon qui représentera cette année des disciplines variées comme le fitness, la musculation, le running, le yoga, le coaching, la nutrition et les médecines douces. Le réseau FitnessBoutique regroupe actuellement près d'une centaine de points de vente. L'enseigne se développe avec deux formats de magasin : Format magasin : De 120 à 200 m², situé généralement en centre ville ou centre commercial, il comprendra les univers de compléments alimentaires pour sportifs, vêtements et matériel de fitness et musculation Format Showroom : De 200 à 300 m², situé en périphérie de ville ou retail park, il comprend les univers de matériel de fitness, musculation, vêtements et compléments alimentaires pour sportifs Mélanie Kessous observatoiredefranchise.fr



SALON BODYFITNESS PARIS 2018

Salons Grand Public



Imprimer

DATE : Vendredi 16 mars 2018

LIEU : Parc des expositions de la Porte de Versailles (Paris 75015)

TARIF : 10 euros

ATTENTION : événement terminé !

TARIF PREVENTE : 10€ AU LIEU DE 14€ SUR PLACE

Vous êtes passionné, pratiquant occasionnel ou régulier, venez découvrir et participer au plus grand rassemblement de la communauté Fitness en France du 16 au 18 mars 2018.

Conseils de coaches, démonstrations et initiations, les toutes dernières tendances et innovations en terme d'équipements, de nutrition sportive, d'activités forme & bien-être et d'accessoires de



fitness.

Plus de 130 exposants et 220 marques, des cours de Danse, Fitness, Zumba sur le podium Body Fitness, 2 conventions : Les Mills et Total Freestyle, des conseils en nutrition et coaching !

Les nouveautés : de nouvelles marques à découvrir, un espace Zen avec des cours gratuits pendant 3 jours, la présence de people, athlètes, grands sportifs, influenceurs pour des rencontres uniques et exclusives.

Un programme riche en surprises pour tous les sportifs, professionnels et passionnés, à découvrir pendant le **salonBodyFitness** Paris du vendredi 16 au dimanche 18 mars 2018, Paris – Porte de Versailles, pavillons 5.1 /5.2/5.3/2.1.

Informations pratiques :

Billet valable pour une entrée 1 jour du 16 au 18 Mars 2018

Ouverture: 9h30 /19h

Accès :

Méto:

- Station Porte de Versailles - Ligne 12 (Porte de la Chapelle - Mairie d'Issy) Cette ligne dessert les stations Montparnasse, Concorde, Madeleine et Saint Lazare.
- Station Balard - Ligne 8 (Balard Créteil)

Velib :

- Station n° 15049 - Porte de Versailles

Autobus:

- Ligne n°39
- Ligne n°80

Tramway:

- T2 : Arrêt Porte de Versailles
- T3a : Arrêt Porte de Versailles

Voiture:

- Par le boulevard périphérique intérieur: sortie Porte de la Plaine ou Porte de Versailles
- Par le boulevard périphérique extérieur: sortie Porte de Sèvres/Porte de Versailles

- Parkings: Boulevard Victor, Avenue de la Plaine, Rue d'Oradour (Vanves)

Taxis:

- Station de taxi: Boulevard Lefèvre et Boulevard Victor (place de la Porte de Versailles, en face de la Porte A du Parc des Expositions)

G7 : 0147394739 - Taxi bleu: 0149 36 10 10

Gratuit pour les moins de 12 ans (Sur présentation d'une pièce justificative)

Let 's move avec la 31ème édition du **salonBodyFitness** Paris !



Richard Martin : «Le fitness est une vraie échappatoire»



Directeur du salonBodyFitness Paris, Richard Martin revient sur le succès grandissant du fitness, les motivations des pratiquants, et la multiplication des salles de sport en France.

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.

Sur le même sujetSuèdeLe sport obligatoire au travail, nouveau béguin des Suédois

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.

Sur le même sujetPyeongchangLes Jeux paralympiques, nouvel épisode de la diplomatie sportive entre les deux Corées ?

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.



SALON DU FITNESS 2018

09:30 - 19:00 La page de l'événement Parc Des Expositions (Paris Expo) 1 Place de la Porte de Versailles, 75015 Paris Se rencontrer et se rejoindre au Salon du Fitness 2018 entre passionnés et curieux ;-)

----Rendez-vous à la Porte de Versailles pour un week-end musclé! Le salon **MondialBody Fitness** Form'expo existe depuis plus de 20 ans et confirme au fil des années, sa place de leader dans le secteur de la remise en forme en France.

----+ de 20000 visiteurs, + de 100 exposants et plus de 200 marques représentées sur près de 24 000m² d'expositions et d'animations.

C'est aussi véritablement un lieu d'échange et de conseils pratiques pour un parcours de remise en forme personnalisé!

----Une occasion en or de découvrir et participer aux nouvelles tendances du secteur, mais aussi de faire un tour d'horizon de toutes les techniques, technologies et pratiques en matière de fitness, remise en forme, wellness, musculation, renforcement musculaire, danse, coaching, pilates...

PROGRAMME 2018

- Plus de 40 000 visiteurs professionnels et grand public attendus
- 140 exposants internationaux
- 220 marques représentées sur 20 000 m²
- De nombreux athlètes invités
- De nombreuses animations et des conférences sur des sujets d'actualité en prise direct avec vos métiers ou votre passion
- Des ateliers pour les enfants

INFOS PRATIQUES

- Prix: 14€(10€en prévente) — Accédez à la billetterie [ici](#)
- Horaires: De 9h30 à 19h
- Transport: Comment aller au Parc des Expositions de la Porte de Versailles

Read more at

evous.fr/Salon-Body-Fitness-Form-Expo-Paris-1143465.html#LZ26P3oYqEIGKWF9.99-

Discussion



Seulements les utilisateurs enregistres peuvent ecrire les commentaires.

Passez vitemment l'enregistrement ou l'autorisation. Partager événement sur les médias sociaux:



Total Freestyle salonBodyFitness 2018

09:00 - 19:00 La page de l'événement Parc Des Expositions (Paris Expo) 1 Place de la Porte de Versailles, 75015 Paris Total Freestyle est de retour au **SalonBodyFitness** 2018, avec encore plus de surprises!

Une convention freestyle exclusive avec une affiche à couper le souffle, soyez prêts à vivre ou à revivre les émotions du plus gros événements fitness de France.

Plus de 1100 m2 de parquet

21 cours

14 Presenters internationaux

Et de très très nombreuses surprises!!!

TEAM TOTAL FREESTYLE

YAMINE SAOUDI

LAETI VITAL

KATIA VASILENKO

RICCARDO CAMICIA

TARAS KLIMOV

ALLEGRA DEEVASIS

LARZ SCHUIJLING

GIO PAP

CARLOS RAMIREZ

MAX GABORIT

SMAIL BOUDJENNAH

FATHI MOHAMMEDI

TARIF

1 Jour 49€

2 jours 69€

3 jours 89€

Nous vous attendons nombreux pour cette convention magique au Salon 2018

Info:

06.30.71.71.83 Discussion



Seulements les utilisateurs enregistres peuvent ecrire les commentaires.

Passez vitemment l'enregistrement ou l'autorisation. Partager événement sur les médias sociaux:



16 Mar
2018

Gran expectación en el Salón Body Fitness en París

Escrito por Redacción. Publicado en Noticias

Durante este fin de semana tuvo lugar el **Salón Body Fitness en París**. El certamen reunió a más de 230 marcas y fue testigo de 26 conferencias, generando en la capital francesa una fiesta del fitness a la que asistieron tanto profesionales como público final.

Esta edición de la feria se distribuyó en dos pabellones, uno dedicado exclusivamente a empresas y marcas relacionadas con la nutrición y ropa deportiva, más orientada a público final y que contó con una gran afluencia de público, sobretodo los días de fin de semana (sábado y domingo) y otro espacio dedicado íntegramente a la exposición de las marcas más relevantes y novedosas de equipamiento deportivo y material tecnológico. Aquí estuvieron presentes algunas marcas españolas como **Oss Fitness, AFW, Ojmar o i-Motion**.

El evento generó una gran expectación, y los stand fueron animados con la presencia de numerosos influencers del fitness francés, además de las numerosas actividades que tuvieron lugar gracias a actividades como Zumba, ciclo indoor, pilates, y las actividades en los propios stand.

El equipo de **Gym Factory TV** se desplazó hasta allí por lo que en los próximos días os compartiremos un vídeo resumen con lo mejor del evento. **Suscríbete** a nuestro canal para no perdértelo.





Comment s'en sortir quand on va à la salle de sport pour la première fois?



BIEN-ÊTRE - Vous rêvez de pouvoir soulever des camions, de développer vos pectoraux ou de simplement trouver une activité sportive pour vous remettre sur le droit chemin? La salle de sport peut être une solution pour réaliser l'un de ces objectifs, voire même les trois. Encore faut-il avoir l'envie, le courage et la détermination pour affronter ce genre de lieux qu'on s'imagine souvent remplis de bodybuilders.

Cette crainte, beaucoup de personnes l'ont et en témoignent, comme cette journaliste de Madmoizelle. D'autres se demandent par où commencer et quel genre d'exercice faut-il suivre quand on est novice dans le milieu. À l'occasion du **SalonBodyFitness**, qui se déroule depuis ce vendredi 16 mars à Paris, des passionnés de la musculation y sont allés de leurs petits conseils pour surpasser la peur des débuts et démarrer comme il se doit son entraînement à la salle de sport.

- Bien choisir sa salle

Ce premier conseil, qui peut paraître anodin, est en réalité primordial. C'est en tout cas ce sur quoi veut mettre un point d'honneur Delphine, 25 ans. Mordue de cross-fit, une activité qui combine force athlétique, endurance, haltérophilie et gymnastique, depuis quelques années, la jeune sportive pense qu'il vaut mieux éviter de s'inscrire dans une salle de sport dite de "concept", où le programme est le même pour tous.

"Il n'y a pas de coaching personnalisé, explique cette dernière. Là-bas, c'est à vous de vous adapter à la chorégraphie, lors d'un cours, et non l'inverse." Delphine estime que cela peut être dangereux et porter atteinte à la santé et endommager les muscles. Elle conseille plutôt de se rendre dans une salle où l'on pratique le "freestyle", c'est-à-dire où les coachs, présents sur place, prennent le temps de conseiller les petits nouveaux. Les cours de sport y sont personnalisés.

- Ne pas avoir peur du regard des autres

Qu'on soit mince ou corpulent, on peut vite être rebuté à l'idée de se rendre dans une salle de sport de peur qu'on nous regarde. "Beaucoup des personnes qui viennent à la salle de sport craignent qu'on les observe", reconnaît Yoann, 30 ans. Du haut de son 1m70 et de ses 78 kilos, le jeune trentenaire réfute ce cliché.

Le Breton a fait de sa passion, la musculation, son métier. Il tient un club de fitness, en Ille-et-Vilaine, depuis maintenant cinq ans. Comme tout le monde, lorsqu'il a commencé à soulever de la fonte, il était loin du corps musclé qu'il a aujourd'hui. "Il faut bien un début, estime ce dernier. Il ne faut pas se comparer aux gens."

- Échanger avec les autres

C'est ce que recommande Annie, une comptable de 33 ans, qui vit en Dordogne. Elle s'est rendue

spécialement à la capitale pour venir au salon et participer à une compétition amateur de musculation. Quand elle a commencé à se rendre dans une salle de sport, il y a quatre ans, elle n'a pas hésité à parler aux gens.

"Il faut y aller", estime la jeune femme. La raison? En l'absence d'un coach, ou s'il est occupé, il vaut toujours mieux demander aux personnes à côté de soi comment prendre en main telle ou telle machine, plutôt que d'y aller de son petit instinct. Elle estime que les conseils des uns et des autres peuvent être utiles et décomplexer la personne qui vient d'arriver.

- Changer d'environnement

Même si votre abonnement vous coûte un bras, faire du sport en extérieur est vivement recommandé. Fodié Diarra, l'entraîneur de l'équipe de France d'escrime, ne saurait vous le répéter. Adeptes de la salle de sport depuis une dizaine d'années, il conseille tout de même aux nouvelles recrues de pratiquer des activités sportives en extérieur.

"Il faut travailler dans différents environnements", admet le sportif. Pourquoi? Pour éviter toute monotonie. Ce facteur décourage souvent les nouveaux inscrits. "En plus, cela permet de solliciter des groupes de muscles différents et offre une dimension psychologique au sport beaucoup plus diversifiée", ajoute l'escrimeur. Un dernier mot: pensez simplement à changer de chaussure pour vos activités à l'extérieur et celles en salles.

À voir également sur Le HuffPost:

Lire aussi :

- Les bienfaits de la boxe sur votre corps
- Cette blogueuse fitness ne veut plus cacher sa cellulite et son eczéma
- Voici des exercices que vous pouvez faire, même si vous n'êtes pas un.e pro du fitness
- Pour suivre les dernières actualités sur Le HuffPost C'est La Vie, cliquez ici
- Deux fois par semaine, recevez la newsletter du HuffPost C'est La Vie
- Retrouvez-nous sur notre page Facebook

Jobetudiant / Blog / Salon Body Fitness : zoom sur Manon Laurent, star du fitness belge

Salon Body Fitness : zoom sur Manon Laurent, star du fitness belge

 Mélanie

 il y a 18 jours

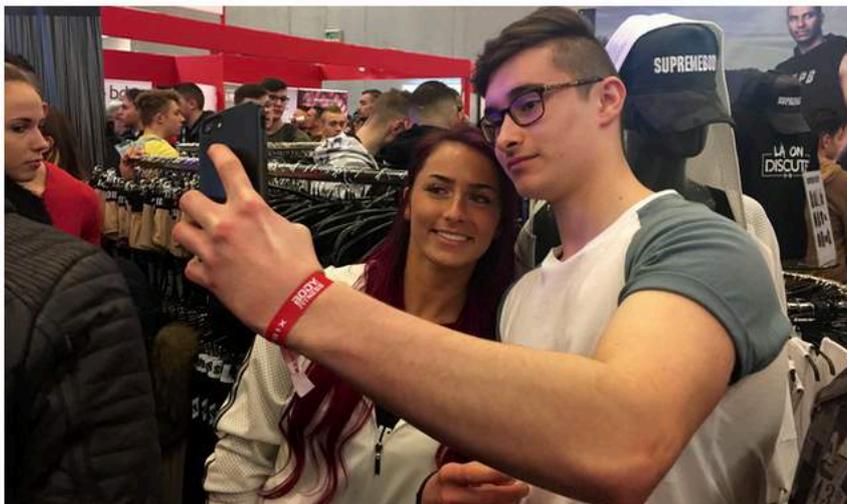
 Vie étudiante : le panneau d'affichage



Manon Laurent au Salon Body Fitness 2018; Crédits photo : Mélanie Faure

"A partir de mes 15 ans, j'ai commencé le sport. J'ai besoin de me dépenser. Il y a cinq ans, j'ai mis les pieds à la salle de sport et je me suis lancée dans la musculation à fond. Au début, je n'avais pas de but de compétition. Je ne me voyais pas sur scène, tannée, en talons... Finalement, je me suis lancée."

"Ma routine sportive ? Je vais à la salle 5 à 6 fois par semaine. J'ai appris en regardant sur Instagram et Facebook. J'ai séparé mes muscles : un jour je faisais les épaules, un autre les quadriceps, puis les fesses... Sans oublier l'alimentation, car l'un ne va pas sans autre. Quand j'ai préparé la compétition, pendant cinq à six mois, je n'ai pas pu faire d'écarts. C'était très dur. On mange pas beaucoup, on est fatigué, on doit s'entraîner. Ce petit donuts que l'on vient de m'offrir par exemple, c'était hors de question ! Aujourd'hui, je me retrouve pleinement dans le crossfit. Je change souvent de sport : quatre ans de musculation, ça lasse !"



Manon Laurent au Salon Body Fitness 2018; Crédits photo : Mélanie Faure

"Quand j'étais dans la musculation, j'aimais prendre des protéines. On va à la salle pour avoir des résultats physiques et c'est très dur de respecter ce quota de protéines avec de l'alimentation dure. Il faudrait manger du poulet trois à quatre fois par jour. Maintenant, je mange correctement, je m'entraîne à fond et je m'éclate... mais toujours avec un but. Pour moi, la compétition c'est l'aboutissement. Je ne me vois pas faire du sport comme simple loisir. Côté nutrition, je mange des pancakes sains le matin, du poulet ou du boeuf pur le midi. Sans oublier mon cheat meal : je pourrais pas faire sans !"

"J'ai 10.000 fans sur mon [compte Instagram](#). Il faut montrer que c'est pas facile, que des fois on fait des écarts, on a du gras. J'essaye de répondre aux fans, en marge de mon boulot d'institutrice, quand j'ai le temps même si des fois j'oublie ! Ce que j'aime dans les salons, c'est que je peux discuter avec mes fans et prendre des photos avec eux."

"Mes conseils pour réussir dans le fitness ? Faire les choses petit à petit, prendre son temps car créer un physique prend du temps. Beaucoup vont trop vite et se perdent dans le côté obscur de la musculation. Le sport est devenu une mode. Mais le fitness c'est un mode de vie, le mental est important : il ne faut pas faire semblant !"

Twitter : [@jobetudiant](#) - [@melaniefaure](#); Instagram : [@Maanlau](#)



SalonBodyFitness : protéines, influenceurs et dernières tendances... zoom sur la folie du fitness

Un cours collectif; Crédits photo : Mélanie Faure

Ce week-end, le parc des expositions de la Porte de Versailles affichait complet. Des milliers de visiteurs se sont bousculés à l'entrée du **SalonBodyFitness**, rendez-vous des bodybuildés et fans du fitness. Deux étages de machines dernières tendances, d'alimentation énergétique, de cours collectifs et de star des réseaux sociaux venues des quatre coins du monde. La moyenne d'âge ? Si tous les publics sont présents, on note une nette tendance du côté des jeunes.

Tyson et Clément testent les machines; Crédits photo : Mélanie Faure

Samedi 17 mars, Tyson et Clément étaient là à l'ouverture des portes. "On est venu pour rencontrer des gens, voir les nouvelles machines, les nouvelles technologies... et les filles, raconte Tyson, étudiant en Staps âgé de 19 ans. On rencontre des gens qui ont la même passion que nous. Voir des gens heureux de pratiquer du sport, ça fait du bien." Clément, lui, est venu acheter des protéines. Ce lycéen a arrêté de fumer il y a deux ans pour se consacrer pleinement son énergie au sport. "J'ai 17 ans, alors ma mère n'approuve pas vraiment la protéine !", raconte ce lycéen de 17 ans. Au salon, il y a des réductions intéressantes pratiqués sur les stands, alors je vais en profiter. Mais tout cela avec modération : je ne suis pas prêt à passer du côté obscur." La star qu'il attend avec impatience ? Le Français et très bodybuildé Nathan Mozango. 86 kilogrammes de muscles qui déchaîne les passions sur Instagram. "Je ne sais pas si je vais lui demander des conseils car je risque d'être intimidé !", confie Clément à Job Etudiant.

Elodie Chateauraynaud coache une visiteuse au stand Matrix; Crédits photo : Mélanie Faure

Car le **SalonBodyFitness**, c'est aussi l'opportunité de rencontrer les stars de la Fitness. Podium photo, séances de dédicaces,... les fans se bousculent pour repartir avec le cliché de leur modèle. Parmi eux, le Youtubeur Tibo InShape, l'Américain Brandon Curry, Marine Leleu ou encore la Belge Manon Laurent. Au stand Supreme Body, cette dernière enchaîne les selfies avec les visiteurs. Si cette institutrice se consacre quasi-pléinement dans le fitness, elle n'oublie pas les risques. "Le fitness, c'est une mode, explique la star d'Instagram qui pratique le crossfit et ex Miss Fitness Europe. Beaucoup veulent s'y mettre mais souvent, ça ne colle pas car c'est un mode de vie, et pas une simple mode."

Manon Laurent et au fan au stand Supreme Body; Crédits photo : Mélanie Faure

Un peu plus loin, la foule grossit en bas du podium. C'est ici que, pendant trois jours, des professeurs se succéderont sur scène pour donner des cours collectifs grandeur nature. Nouvelles pratiques, mouvements survitaminés, pratiques incongrues avec Elgo dance qui enseigne le sport en talons... au Body Fitness, on regarde mais on participe aussi ! Et si les cours collectifs sont trop impersonnels pour certains, ils peuvent demander des conseils aux coachs directement auprès des fournisseurs d'équipements de fitness. Sur le stand de Matrix, on plébiscite les mérites des S-Force, un vélo adapté pour les entraînements HIIT, et du S-Drive, tapis de course équipé d'un harnais réglable.

Des machines qui font la différence dans les salles de sport hors-low-cost. "La tendance, c'est le HIIT : 30 minutes d'exercice qui augmentent votre métabolisme et vous permettent de continuer à perdre post-entraînement, jusqu'à 24h après l'exercice, explique à Job Etudiant Elodie Chateauraynaud, coach originaire de Bergerac, en Dordogne. Pour la perte de poids, c'est ce qui marche le mieux." Car dans une société qui va toujours plus vite, il y aura toujours du temps pour le fitness.

Jobetudiant / Blog / Salon Body Fitness : la success story des Poulettes Fitness

Salon Body Fitness : la success story des Poulettes Fitness

Mélanie

il y a 11 jours

Vie étudiante : le panneau d'affichage



Les créatrices des Poulettes Fitness au Salon Body Fitness 2018; Crédits photo : Mélanie Faure pour Job Etudiant

Elles ont lancé l'aventure en 2017, pendant leur stage de fin d'études. Un défi fou et un rêve devenu réalité : en janvier, les Poulettes Fitness ont ouvert leur tout premier e-shop sur internet, sur lequel elles proposent des vêtements de sport à l'esprit décalé. Une start-up représentée par Amélie et Roxanne, 24 ans et 26 ans, diplômée en 2017 de leur école de commerce, qui promeut le Made-in-France : tout est produit dans la région lyonnaise et dans le nord. "Nous voulions participer à l'économie du pays, raconte à Job Etudiant Amélie Rivoire, l'une des fondatrices. La seule chose qui n'est pas made in France ? Notre tote-bag qui vient d'Inde, fait par une ONG indienne qui aide les femmes à New Dehli à trouver un logement et une école pour leurs enfants."



Crédits photo : Les Poulettes Fitness

Leur cible ? Toutes les femmes, "qu'importe la silhouette ou le niveau sportif". "On veut dire qu'il est possible de faire du sport et savourer des plaisirs de la vie de temps en temps", explique la fondatrice, qui explique qu'il existe des tailles du XS au XL. On veut apporter de la légèreté dans ce monde de brutes qu'est le fitness. Et flatter les femmes : on a créé une coupe qui flatte la silhouette, avec ce triangle qui fait de très belles fesses. L'élastique est solide, donc vous pouvez sauter, ça ne descend pas... et ça aplatit le ventre !

Et ce qui va sûrement vous faire craquer, ce sont les motifs des vêtements : verres de vin, fromage, mojitos et, dernière création en date... les licornes. Et pour monter tout cela, ils ne forment qu'une équipe de trois personnes avec leur graphiste Lucile. "La fin des études a été compliquée : nous devons gérer notre mémoire, notre stage de fin d'études et le lancement des Poulettes", relate Amélie Rivoire.



Roxanne conseille une cliente au Salon Body Fitness 2018; Crédits photo : Mélanie Faure pour Job Etudiant

Aujourd'hui, Les Poulettes Fitness vendent des débardeurs, des brassières et des leggings de sport. "On essaye de se faire connaître, poursuit Amélie Rivoire. Notre but serait d'ouvrir des boutiques en France." Pour elles, l'aventure ne fait que commencer.

Page Facebook Les Poulettes Fitness - Prix : 79 euros les leggings, 49 euros la brassière et 39 euros le débardeur

Twitter : @jobetudiant - @melaniefaure



Salon du Body Fitness 2018 : les nouveautés que l'on retiendra !

03/04/2018 à 14:37



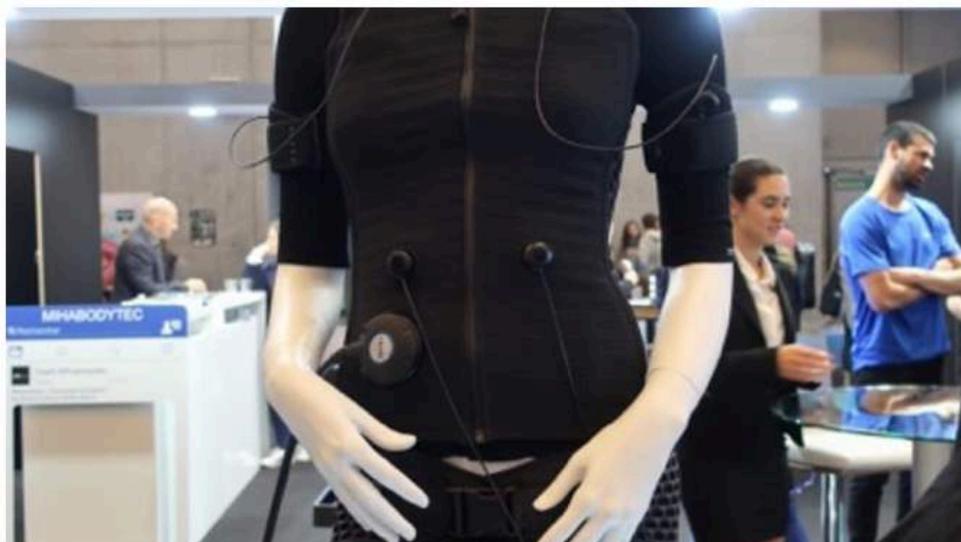
La grande messe du Fitness s'est tenue le week-end du 18 mars à Porte de Versailles à Paris. Difficile de trouver des nouveautés d'une année sur l'autre, mais cette 31ème édition a su se renouveler et attirer l'attention. Voici ce Zippy a retenu !

L'Espace Zen



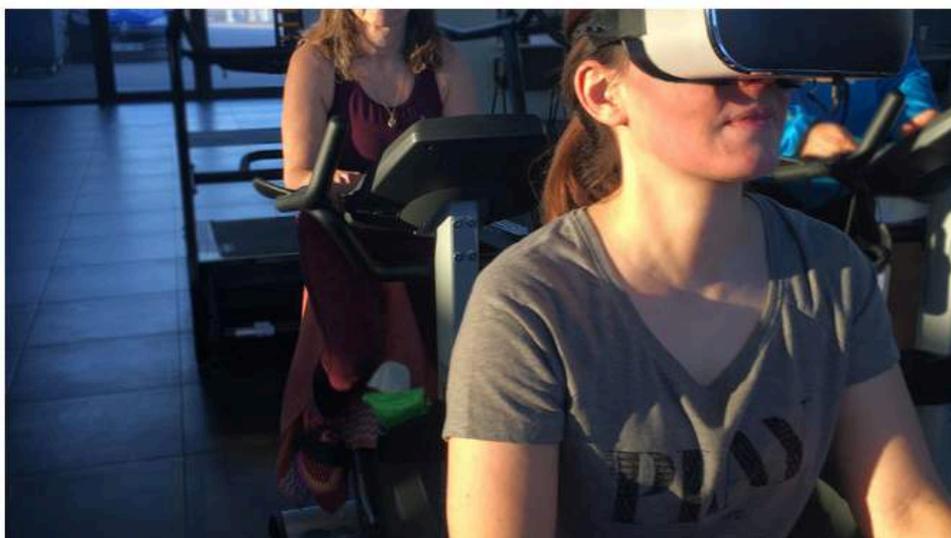
Parce que le yoga et le bien-être en général sont devenus très tendance, le Salon du Body Fitness n'est pas passé à côté cette année, et un espace zen a trouvé sa place. Postural Ball, Warrior ou Vinyasa Yoga, Pilates ou encore Qi Gong ont été présentés, mais en terme de nouveauté, c'est surtout le Garuda et le Port de bras qui ont retenu notre attention : le premier s'inspire du Pilates, de la Danse, du Yoga et du Taï Chi pour augmenter la force, la souplesse et la coordination sur un travail assez fluide et dynamique, alors que le second se base sur une série d'exercices fonctionnels et de stretching dynamique avec un accent porté sur les mains et les bras ; ce serait mentir de dire que tout ceci est révolutionnaire, d'autres disciplines ont plus ou moins déjà présenté ces facettes, mais ces concepts ont le mérite de tenter de se démarquer en apportant un souffle un peu différent.

Miha Bodytec



Difficile de passer à côté de l'électrostimulation cette année, même si en soi, là encore, il n'y a rien de vraiment nouveau sur le fond. Cependant, de nombreuses salles proposant des entraînements avec électrostimulation se multiplient. La raison de ce succès ? L'efficacité combinée au gain de temps. Grâce aux électrodes, tous les groupes musculaires sont sollicités en même temps et la dépense énergétique est décuplée, une séance de 20 minutes en Bodytec étant équivalente à environ 4 heures passées en salle au niveau des contractions musculaires, avec les courbatures qui vont avec !

Fit Immersion



XXIème siècle bonjour ! Nous y voilà, la réalité virtuelle s'est invitée dans le milieu du fitness pour rendre ses entraînements plus fun ou dépayés ! Vélo, elliptique ou tapis de course, ce casque de réalité virtuelle a été spécialement conçu pour le sport avec une sangle confortable et ajustable, et de la mousse en cuir synthétique résistante à la transpiration. A vous les sublimes paysages ou le gaming tout en vous dépensant !

Par Sophie Vilmont

ACCUEIL > SANTÉ

Vous pratiquez la musculation de manière très intensive? Racontez-nous

VOUS TEMOIGNEZ L'engouement pour la pratique du fitness et de la musculation ne faiblit pas en France...

G. N. | Publié le 29/03/18 à 11h21 — Mis à jour le 29/03/18 à 11h21

17
COMMENTAIRES12,2k
PARTAGESAu salon du Body Fitness, samedi 17 mars à Paris. — *Tristan Reynaud/SIPA*

Le salon du body fitness a fermé ses portes mi-mars à Paris et a rassemblé un peu plus de **45.000 visiteurs uniques**. Un engouement qui se traduit également dans la fréquentation des salles de fitness/muscu puisque **5,46 millions de Français** s'y sont rendus en 2016 (en hausse de 5 %). Ce boom est par ailleurs très visible sur les réseaux sociaux avec la forte présence de hashtags comme #muscle ou #biceps.



Salon Body Fitness

@mondialfitness



LAST DAY [#bodyfitnessparis](#) ! Are you ready ?

11:55 - 18 mars 2018

♥ 8 👤 Voir les autres Tweets de Salon Body Fitness

Vous êtes adeptes de la [musculature](#) ou du fitness de manière intensive (plusieurs fois par semaine) : votre avis nous intéresse. Qu'est-ce qui vous a poussé à vous lancer ? Vous trouviez-vous trop maigre, ou trop gros ? Quel est votre rapport aux réseaux sociaux dans votre pratique ? Ressentez-vous un besoin d'aller à la salle ? Est-ce que votre pratique a eu une incidence sur votre vie sociale ? Avez-vous brutalement cessé de pratiquer ?

Racontez-nous votre expérience dans les commentaires ci-dessous ou en envoyant un mail à contribution@20minutes.fr. Vos témoignages nourriront un futur article.

🔑 MOTS-CLÉS : Santé, musculature, témoignage

Jobetudiant / Blog / Salon Body Fitness : on a rencontré Daniel Jérent, médaillé olympique d'escrime

Salon Body Fitness : on a rencontré Daniel Jérent, médaillé olympique d'escrime



Mélanie



il y a 10 jours



Vie étudiante : le panneau d'affichage



Daniel Jérent et Fodié Diarra au Salon Body Fitness; Crédits photo : Mélanie Faure pour Job Etudiant

La passion pour l'escrime, il la doit à son frère. Lorsque Daniel Jérent voit les coupes et les médailles ramenées à la maison par son aîné, avec qui il a 15 ans d'écart, il se lance dans l'aventure.

Aujourd'hui l'élève a dépassé le maître. En 2016, le Guadeloupéen part pour Rio, où il remportera un titre par équipes. Sa première médaille d'or aux Jeux olympiques. Inscrit à l'INSEP, à l'est de Paris, il a à son actif un titre vice-champion d'Europe individuel en 2013 et deux médailles de champion du monde deux fois par équipes. Aujourd'hui, le jeune homme de 26 ans ne compte pas s'arrêter là.

"C'est un beau parcours. Monter sur le podium est un accomplissement. Dans l'escrime, un sport à dominance technico-technique, il y a plus de défaites que de victoires. Parfois, je suis aussi heureux d'avoir gagné un circuit national que d'avoir été champion du monde car il y a une histoire." Et parmi ces histoires, il y a celle des Jeux olympiques.

C'est aux Jeux de Rio qu'il a vécu le pire moment de sa vie. Lorsqu'il se lance dans la compétition en individuel, il échoue au premier tour. "J'ai été pris par l'engouement. C'était un calvaire en chambre d'appel. Le pire moment de ma carrière. Ca m'a fait grandir." Cette défaite le poussera à se surpasser par équipes. Avec ses trois coéquipiers, ils décrochent l'or. Sa médaille, il la doit aussi à ses parents.

"J'accorde beaucoup d'importance au regard qu'il me porte et j'ai besoin de leur fierté, nous explique Daniel Jérent. Ils m'ont envoyé une vidéo la veille de la compétition : voir le bonheur dans leurs yeux, c'était beaucoup d'émotion mais ça m'a mis une pression supplémentaire. Ma famille, c'est ma faiblesse."



Yannick Borel, Gauthier Grumier, Daniel Jérent, Jean-Michel Lucenay, médaillés d'or par équipes en épée; Crédits photo : EDDY LEMAISTRE / 2PIX-EL

Marquer l'histoire

Fodié Diarra intervient auprès de quatre collectifs de sportifs de l'équipe de France d'escrime, pour le fleuret depuis 2012 et l'épée depuis 2017. Cette année, il a pris en charge Daniel Jérent. *"On se voit quatre heures par semaine, explique Daniel Jérent. Il connaît ma condition physique, ma charge de travail. Le plus ? L'individualisation. On le retrouve notamment au niveau de l'organisation de mes journées. Si physiquement bien, on est bien mentalement aussi. De plus, il y a la confiance qui s'établit entre nous."* Et il n'y a pas de séance type : elle dépend de sa planification dans la semaine d'entraînement. Côté alimentaire, Daniel Jérent reconnaît que son régime alimentaire est son point faible.

Et il n'a pas recours au coup de pouce des protéines en poudre qui recouvrent les étagères du salon du Body Fitness. *"En prendre dépend de la dépense énergétique de la personne, explique Fodié Diarra, 32 ans. Certains n'en ont clairement pas besoin. Par contre, la prise de protéines est très réglementée : on ne peut pas tout prendre. Pour en revenir à Dany, il y a des semaines où il a entraîné à 9 heures, des semaines à 11 heures. Donc on adopte les repas, aussi en fonction des dépenses énergétiques engendrées par les exercices effectués au cours de la journée."*

Pour réussir, Daniel Jérent préconise d'être *"assidu, de pratiquer un sport avec logique"*. *"Il faut se cerner soi-même, connaître ses mauvais côtés, explique-t-il. C'est le plus dur. Puis il faut lancer un plan d'action."* Après les Jeux, l'objectif de Daniel Jérent est de marquer l'histoire de l'escrime. *"C'est mon moteur."*

Twitter : [@jobetudiant](#) - [@melaniefature](#); [@JerentDaniel](#)



Que faire ce week-end du 16, 17 et 18 Mars 2018 à Paris



Ce week-end du 16, 17 et 18 Mars 2018, que le temps soit au beau fixe ou pas, il y a de quoi se faire plaisir et sortir à Paris et en île de France. La Saint Patrick 2018 mais aussi l'expo Monstera Nubia, les nouvelles éditions des festivals les Femmes s'en mêlent et Paris Music ou encore le Saut Hemès, la Spartan Race, le salon du livre, le salon mondial du tourisme et la fête des couleurs au Jardin d'acclimatation... Bref, voilà de quoi plaire à tous et vous divertir tout au long de ce week-end du 16, 17 et 18 Mars 2018 à Paris.

Et vous, vous faites quoi ce week-end du 16, 17 et 18 Mars 2018 à Paris et en île de France? Ne tardez pas à découvrir les animations incontournables pour ce nouveau week-end à Paris!

Coté scènes et concerts :

LES INCONTOURNABLES



Les Femmes s'en Mêlent. Découvrez la 21^{ème} édition du Festival Les Femmes s'en mêlent - le rendez-vous incontournable de la scène musicale féminine indépendante - qui investit Paris, du 8 au 28 mars 2018. Point d'orgue ces 16 et 17 mars à La Machine avec The Pack A.D, Dream Wife ou encore le projet Despentès + Zéro.

Paris Music. 3 jours de concerts et performances dans des salles et lieux insolites de la capitale : c'est ce qui vous attend ces jeudi 15, vendredi 16 et samedi 17 mars 2018 à l'occasion de la troisième édition du Festival Paris Music.

Grand Festival contre le racisme et l'antisémitisme. Le

Palais de la Porte Dorée accueille le grand festival d'éducation et d'actions contre le racisme et l'antisémitisme du 17 au 25 mars 2018. Le programme joue sur la diversité de ses invités et de ses propositions, puisqu'on pourra assister à des spectacles de stand-up, des concerts, de la danse, du théâtre, des ateliers, des rencontres et des projections.



Championnat du monde X-Trial. Il y aura du spectacle ce samedi 17 mars à l'AccorHotels Arena de Paris à l'occasion du Championnat 2018 du Monde X-Trial! Ne manquez pas l'occasion de découvrir les meilleurs pilotes de X-Trial au monde à Paris!

EcoTrail Paris®. Tous les ans, des centaines de sportifs franciliens aguerris s'affrontent lors de l'EcoTrail Paris®. Rendez-vous ce week-end pour vivre l'évènement!

Women Spirit Festival. Les femmes sont à l'honneur du 16 au 18 mars avec le Women Spirit Festival. De nombreuses activités et animations autour du bien-être vous attendent à l'Hôtel de l'Industrie.



Les Monteurs s'affichent. Les acteurs, les réalisateurs, les scénaristes : tous sont célèbres et célébrés. Mais les monteurs alors ! Extrêmement important dans la création d'un film, le travail du monteur est à regarder de près durant le festival "Les monteurs s'affichent" au cinéma Luminor Hôtel de Ville du 14 au 18 mars 2018.

Salon Mondial du Tourisme. Le Salon Mondial du Tourisme revient à Paris du 15 au 18 mars 2018. Envie de préparer vos vacances, vos sorties ou un week-end détente, de découvrir les tendances et les nouvelles destinations ? Faites donc un saut au Parc des Exposition de la Porte de Versailles.



Destinations Nature. Destinations Nature, le rendez-vous de l'outdoor, revient du 15 au 18 mars 2018 à la porte de Versailles à Paris. Venez prendre un grand bol d'air et faire le plein d'idées pour vos prochaines escapades en forêt.

Salon **MondialBodyFitness**. Le **SalonBodyFitness** vous donne rendez-vous à la Porte De Versailles pour sa 31e édition du 16 au 18 mars 2018 afin de vous remettre en forme. Venez découvrir les professionnels qui répondront à vos envies et vos besoins. Équipement, tendance, coaching, nutrition, animations, vous trouverez certainement de quoi être au top.

Vivre Autrement. Devenir écocitoyen au quotidien, ça ne s'improvise pas ! Pour nous aider, direction le Salon Vivre autrement au Parc Floral de Paris, du 16 au 19 mars 2018.

Salon Studyramapro. La 16e édition du Salon StudyramaPro de la Formation des Cadres et Salariés revient ce samedi 17 mars 2018 à l'Espace Champerret, voilà l'occasion de (re)prendre en main sa carrière...



Les salons du week-end
Catherine et Liliane du 16/03



01m45s

Les salons du week-end HD [f](#) [t](#)

Retrouvez Catherine et Liliane les lundi, mardi, jeudi et vendredi à 20H50 en clair sur CANAL+

The video player interface shows a scene from the show with three people in a room. The video has a progress bar at the bottom, a volume icon, a play button, and a full screen icon. The title 'Les salons du week-end' is displayed below the video, along with a small 'HD' icon and social media icons for Facebook and Twitter. A description below the title reads: 'Retrouvez Catherine et Liliane les lundi, mardi, jeudi et vendredi à 20H50 en clair sur CANAL+'.

C NEWS



INTERVIEW

RICHARD MARTIN : «LE FITNESS EST UNE VRAIE ECHAPPATOIRE»

Par CNEWS - Mis à jour le 16/03/2018 à 17:47
Publié le 15/03/2018 à 17:45

f 🐦



En France, la fréquentation des clubs de fitness a progressé de 5% sur an selon le cabinet d'audit Deloitte et EuropeActive en 2017. [©DR]

Directeur du salon Body Fitness Paris, Richard Martin revient sur le succès grandissant du fitness, les motivations des pratiquants, et la multiplication des salles de sport en France.

Comment expliquez-vous la multiplication des salles de



- 01 **TELECOMS** Orange a émis le dernier télégramme de l'histoire en France
- 02 **TRANSPORT** Quels sont les jours de grève prévus à la SNCF du 3 avril au 28 juin ?
- 03 **DECES** Suicide du DJ Avicii : des détails glaçants révélés
- 04 **INSOLITE** La bourde d'Emmanuel Macron avec la femme du Premier ministre australien
- 05 **TELEVISION** Koh Lanta : un candidat révèle son salaire exorbitant



LE 1245
Fitness : la mode prend forme
1 min

Le salon du Fitness bat son plein à Paris. Et c'est pour nous l'occasion de nous intéresser à la mode sportive. Transpirer, se dépenser, se muscler, pourquoi pas, mais sans abandonner son style... Certaines jeunes marques ont d'ailleurs investi le secteur.

- 12.45 du vendredi 27 avril**
Diffusé le vendredi 27/04 à 12h45
28min
- 12.45 du jeudi 26 avril**
Diffusé le jeudi 26/04 à 12h45
28min
- 12.45 du mercredi 25 avril**
Diffusé le mercredi 25/04 à 12h45
28min
- 12.45 du mardi 24 avril**
Diffusé le mardi 24/04 à 12h45
29min
- 12.45 du lundi 23 avril**
Diffusé le lundi 23/04 à 12h45
28min

Toute l'actualité de votre programme : Le 1245

SUIVEZ L'INFO EN DIRECT SUR LE SITE M6INFO AVEC YAHOO!



LE 1945
Quand le fitness se prend au jeu

01:25 / 01:34

LE 1945
Quand le fitness se prend au jeu

1min

Parmi les innovations, le fitness gaming. Un savant mélange de jeu vidéo et d'exercice physique. Une salle le propose à Marseille.

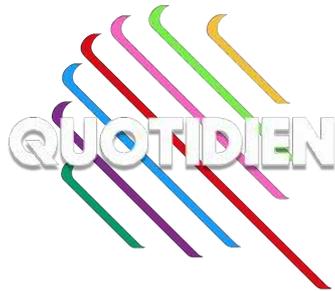
JT

- 19.45 du jeudi 26 avril**
Diffusé le jeudi 26/04 à 19h45
- 19.45 du mercredi 25 avril**
Diffusé le mercredi 25/04 à 19h45
- 19.45 du mardi 24 avril**
Diffusé le mardi 24/04 à 19h45
- 19.45 du lundi 23 avril**
Diffusé le lundi 23/04 à 19h45
- 19.45 du dimanche 22 avril**
Diffusé le dimanche 22/04 à 19h45

Toute l'actualité de votre programme : Le 1945

M6 info | **YAHOO!**

**SUIVEZ L'INFO EN DIRECT
SUR LE SITE M6INFO AVEC YAHOO**



MY TFI REPLAY DIRECT JEUX SERVICES SE CONNECTER

01:05 | 04:33

Mardi transpi : le salon du Fitness

Aujourd'hui, Étienne Carbonnier s'est intéressé au temple de la transpiration et de la protéine : le salon du Fitness. Après avoir vu des tas de machines et de cours de zumba, il s'est intéressé aux sportifs et à ceux qui les aiment.

En savoir plus : Yann Barthes

Partager Email Mes vidéos

PROCHAINE VIDÉO
Face Cam : Camille Lellouche est Pinocchio
Quotidien avec Yann Barthes
VIDÉO 2m44s

Mardi Transpi : les 24h du Tracteur Tondeuse
Quotidien avec Yann Barthes
EXTRAIT 3m56s

Mardi Canap : Wild, l'émission de survie sans filtres
Quotidien avec Yann Barthes
EXTRAIT 3m45s

Mardi Transpi spécial catch : des muscles et des slips
Quotidien avec Yann Barthes
EXTRAIT 4m11s

Mardi Transpi : l'innocence des enfants au salon de l'Agriculture
Quotidien avec Yann Barthes
EXTRAIT 4m42s

Mardi Transpi : à quand une médaille pour les journalistes ?
Quotidien avec Yann Barthes
EXTRAIT 4m43s

Mardi Transpi : des soeurs de