

newsforme

Sport ces objets sont vos alliés



Un masque au féminin

L'inventeur du masque de natation à vision panoramique (180°) récidive, avec le premier masque spécialement conçu pour les femmes. Pour cela, il a adapté son best-seller, le Seal XP, aux courbes féminines. La jupe faciale est plus étroite, offrant ainsi une étanchéité parfaite et un meilleur confort. Le traitement antibuée et antirayures, la protection anti-UVA-UVB et l'hydrodynamisme du masque restent inchangés, faisant de cet accessoire un indispensable dans la pratique de la natation.

Masque Seal XPT Lady, Aqua Sphere, 17,99 €. Existe en trois couleurs : aqua, parme et framboise. En magasin de sport et de plongée.

Le manchon minceur

Peu sollicités dans la vie courante, les muscles des bras, notamment les triceps, ont tendance à se relâcher dès 30 ans et, pour ne rien arranger, à s'empâter vers 40 ans. Pour leur rendre fermeté et tonicité, enfillez ces manchons de drainage lymphodynamique lors de votre prochaine séance de gym. Leur action pendant l'effort : renforcer la circulation lymphatique, lutter contre le relâchement et booster le déstockage des graisses.

GymLympho Tonic Bras, 42,50 €. Vendu avec un programme d'exercices ciblés sur www.lymphologics.com.



La chaussure intelligente

Un fabricant suisse a créé des tennis de fitness stylisées qui corrigent la posture. L'astuce de la Dorsi Technology consiste à placer le talon plus bas que l'avant-pied. Résultat : un renforcement musculaire optimal de la ceinture abdominale, des fesses et des jambes ainsi qu'un retour veineux amélioré.

Spirit, SpringBoost, 119 € avec deux semelles interchangeable, permettant d'ajuster le degré de dorsiflexion souhaité. Existe en blanc-argent ou en noir-or. En magasin de sport.

AGENDA

LES 28, 29 ET 30 NOVEMBRE, RENDEZ-VOUS AU BOURGET. A



L'OCCASION DU 1^{er} SALON INTERNATIONAL DU SPORT, LES ACTEURS DU SECTEUR SE RETROUVERONT POUR PROMOUVOIR LA PRATIQUE DE LEURS ACTIVITÉS. SUR UN GIGANTESQUE TERRAIN OMNISPORTS, LES VISITEURS POURRONT TESTER UNE MULTITUDE DE DISCIPLINES. Rens. sur www.salondusport-paris.com.

Jusqu'au 30 novembre, Découvrez



LE « CROCODILE ». AINSI SURNOMMÉ EN RAISON DE SA TÉNACITÉ SUR LES COURTS, RENÉ LACOSTE N'A PAS ÉTÉ QUE LE CRÉATEUR DE LA MARQUE DE VÊTEMENTS ÉPONYME. CETTE LÉGENDE DU TENNIS FRANÇAIS S'EST AUSSI RÉVÉLÉE UN INVENTEUR HORS PAIR. IL EST MIS À L'HONNEUR AU MUSÉE DE ROLAND-GARROS. Rens. au 0147434848 et sur www.tenniseum.fr.

À LIRE

« ÊTRE EN FORME ! SECRETS DE



CHAMPIONS » OU COMMENT LE DEVENIR, LE RESTER ET POUVOIR L'ÉVALUER : C'EST CE QUE NOUS PROPOSONT UN ANCIEN SPORTIF DE HAUT NIVEAU ET UN KINÉSITHÉRAPEUTE DANS CET OUVRAGE QUI REGORGE DE CONSEILS, D'EXERCICES ET DE TESTS POUR UN PROGRAMME FORME-SANTÉ PERSONNALISÉ. Hubert Crespel et Bernard Hinault, éd. Eyrolles, 19 €.

« EDUCATION MOTRICE ET GAINAGE »

VOICI UNE MÉTHODE NOVATRICE QUI NE NÉCESSITE AUCUN MATÉRIEL PUISQU'ELLE EST FONDÉE... SUR DES DÉPLACEMENTS EN POSITION ALLONGÉE ET À QUATRE PATTES. LE BUT ? AMÉLIORER LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE, LA COORDINATION ET LE GAINAGE AU NIVEAU DU VENTRE, DES ÉPAULES, DU DOS ET DES DIFFÉRENTES ARTICULATIONS. Norbert Krantz, ouvrage collectif, éd. @mphora, 21 €.



KATIA SOAVE ET CLÉMENTINE MEUNIER.

15 %

C'est le pourcentage d'hommes qui déclarent avoir déjà pris des cours de danse en salle de sport. Les femmes, même si elles restent toujours plus nombreuses, ne sont donc désormais plus seules à porter un intérêt à cette activité sportive hautement ludique. Source : enquête Ipsos-Form'Expo 2008.

On en rêve...

Envie de renouer avec l'océan et ses bienfaits malgré la saison ? Facile, avec la journée Découverte mise en place par Accor Thalassa dans onze de ses sites*. Pour un forfait de 140 € par personne en trois-étoiles (ou 240 € en quatre-étoiles), on peut buller dans un bain multi-jet aux teintes changeantes, retrouver la douce sensation du sable avec un gommage cuirvé, s'envelopper d'algues amincissantes...



et accéder librement à l'espace forme. Moral au beau fixe assuré ! Rens. au 0 825 00 77 77.

* Biarritz, Carnac, Hyères, Le Touquet, Oléron, Port-Camargue, Port-Fréjus, Porticcio, Quiberon, Les Sables-d'Olonne...