

TRADUCTION, SVP !

Décodés pour vous, les mots fétiches du moment chez les accros du sport et de la forme... PAR CLAIRE MOREL

Jorkyball

Cet été, avec la Coupe du monde, le foot, vous ne pourrez pas y échapper ! Mais les crampons boueux et les chaussettes remontées jusqu'aux genoux, très peu pour vous... Heureusement, il y a le Jorkyball (en référence à Yuri Djorkaëff), foot tendance à pratiquer en ville, en soirée ou à la pause déj'. "Le Jorkyball est un dérivé du foot en salle : pendant 45 minutes, deux équipes de deux s'affrontent sur un terrain de 10 x 5 mètres, entouré de murs de Plexiglas", explique Yannick Parage, président de la fédération sportive de Jorkyball, créée en 1987. Mais comment cette pratique est-elle devenue à la mode ? "Ce sport connaît un boom depuis un an et demi car de plus en plus de clubs se sont créés et proposent des concepts adaptés aux citadins : des formules déjeuners, des partenariats avec les entreprises ou l'accès à des salles de musculation", précise Yannick Parage. Le Jorkyball serait pratiqué dans une soixantaine de clubs, par 40 000 amateurs, dont 20 % de filles de plus en plus accros.

Bikram

Bikram Choudhury, votre nouveau meilleur ami ? En tout cas, il est l'initiateur indien d'une méthode pour vous faire du bien : le yoga Bikram. L'effort peut paraître rude : durant 90 minutes, les adeptes enchaînent 26 postures surnommées dans une pièce surchauffée à 40 °C. Mais pour éliminer le stress et les kilos en trop, il faut ce qu'il faut ! "La température reproduit les conditions de Calcutta, où est né le Bikram, elle permet surtout de détendre les muscles et d'éliminer les toxines par la transpiration", explique Marine Ochin, fondatrice en 2002 du centre parisien de yoga Bikram (un autre centre est situé à Marseille et un troisième sera inauguré ce printemps à Paris). Autres bienfaits, la discipline de Bikram Choudhury (la soixantaine rayonnante aujourd'hui) renforcerait le système immunitaire, améliorerait la posture, éliminerait les tensions physiques et psychologiques... Une chose est sûre : vous y laisserez quelques grammes de graisse, et c'est déjà beaucoup !

Spad

Désigne le nouveau surnom que les VTTistes intrépides ont donné à leur engin ! Au départ, le Spad est un modèle d'avion de combat. "Le mot est apparu chez nous il y a quatre ans, quand les nouvelles pratiques des riders en VTT ont été officialisées", explique Mathieu Schaeffer, membre du collectif de VTT Frappadingues. Loin de la randonnée, ces pratiques s'appellent l'enduro (montée et descente de pentes ardues), le free-ride (saut d'obstacles), le dirt (descente d'un champ de bosses), le street (saut d'obstacles dans la rue) et la descente (recherche de vitesse en montagne). Et sachez qu'une vraie rideuse exécute des tricks (figures) sur son spad.

30 L'ÉQUIPE FÉMININE

Fasciathérapie

Attention, la fasciathérapie n'est pas le traitement par le visage ! Le fascia est la "seconde peau" qui enveloppe tous les éléments du corps (os, muscles, organes...). Second piège : la fasciathérapie ne s'intéresse pas qu'au fascia ! "Cette discipline, créée il y a vingt-cinq ans, part du principe qu'un traumatisme physique entraîne une onde de choc sur toutes les structures du corps. Les fasciathérapeutes agissent donc sur toutes les empreintes laissées par ce choc sur le fascia, les os, les muscles...". explique Isabelle Eschalié, fasciathérapeute, auteur de *La Fasciathérapie, une nouvelle méthode pour le bien-être*. Les praticiens, 900 anciens kinés ou ostéopathes "reconvertis", soignent donc beaucoup de bobos comme le mal de dos, les problèmes gastriques, les entorses et même l'anxiété ou la déprime... À diffuser vite auprès de toutes les citadines mal assises, sportives assidues, futures mamans fatiguées et autres courbaturées !

VO2max

Cette mesure représente le débit maximal d'oxygène consommé lors d'un effort. Elle s'exprime en millilitres par minute et par kilo. Plus cette valeur est élevée, plus votre corps transporte rapidement l'oxygène à vos muscles, plus vous pouvez fournir un effort soutenu dans la durée. Les sportifs de haut niveau font généralement une série d'exercices spécifiques pour mesurer la VO2max. "Celle-ci augmente significativement avec l'entraînement", encourage Patrice Kervinio, médecin du sport et entraîneur. Objectif : ne pas forcément passer de 35 ml/min/kg, la VO2max moyenne d'une femme sédentaire, à 78 ml/min/kg, celle des meilleures athlètes féminines... qui tiennent des moyennes de 20 km/h pendant plusieurs minutes ! Mais s'en approcher peut-être...

TRADUCTION, SVP !

Décodés pour vous, les mots fétiches du moment chez les accros du sport et de la forme... PAR CLAIRE MOREL

Body Boxing

Une bande de nanas qui boxent dans le vide sur une musique déchainée, vous connaissez ? C'est le Body Boxing, où on fait valser les tracas et les calories d'une droite gracieuse. Cette pratique inspirée de la boxe française est apparue à Paris, il y a cinq ans. "Lors d'un voyage aux États-Unis, j'ai assisté à une séance de boxe dansée, j'ai décidé de créer et de déposer mes chorégraphies basées sur des figures de boxe française", explique Jean-Charles Charmillon, initiateur du Body Boxing. "Les femmes adoptent cette discipline car elles sont décomplexées par rapport aux sports de combat dont la pratique féminine est plus médiatisée, notamment depuis le film « Million Dollar Baby ». D'ailleurs, certaines de ces body-boxeuses ont rejoint les rings de la boxe française, où les femmes représentent déjà 30 % des licenciés.

Krav Maga

Tous les arts martiaux ne viennent pas d'Asie. La preuve avec le Krav Maga. Traduction de l'hébreu, combat rapproché. Règle de base : tous les coups sont permis ! Cette méthode de combat est créée dans les années 1940 par Imi Lichtenfeld, qui l'enseigne à l'armée israélienne. Depuis, le Krav Maga est devenu un art martial, affilié à la Fédération française de karaté en 2005. "Il séduit par son efficacité, les gens le choisissent pour apprendre à se défendre en toutes situations", dit Richard Douïeb, président de la Fédération européenne de Krav Maga, qui rassemble une cinquantaine de clubs et 4 000 licenciés dont plus de 15 % de femmes. Mais attention : restez dans le circuit fédéral pour ne pas tomber sur des ultras un peu trop énervés du coup de pied.

Respirabilité

Ce n'est pas un abus de langage, la respirabilité est au vêtement ce que la respiration est à l'homme. Utilisée dans le jargon textile, elle associe deux propriétés contradictoires : l'imperméabilité au vent et à l'eau et l'évacuation de la vapeur d'eau. À quoi ça sert ? Concrètement, à pouvoir remonter un bout de piste de ski sous la pluie sans risquer de suinter la transpiration ni d'être trempée par les gouttes ! Intéressant. Mais la respirabilité a un coût... "Un textile n'est pas naturellement respirant, c'est l'ajout de matériaux chers, à savoir une membrane - microfilm plastique -, ou l'application d'une enduction - dépôt d'une couche de plastique sur le support textile - qui va le rendre respirant", explique Denis Perrin, ingénieur à l'Institut français du textile et de l'habillement. Comment choisir un vêtement respirant ? Si vous n'arrivez pas à comprendre le charabia sur l'étiquette, repérez "3 couches", "membrane" ou "enduction"; ensuite, demandez conseil...

Arva

C'est le petit nom de l'ange gardien des freeriders. L'appareil de recherche des victimes d'avalanches (Arva) est un système d'émission-réception de signaux destinés à repérer les accidentés sous la neige. Créé dans les années 1970 pour l'armée suisse, cet appareil s'est démocratisé avec le développement des hors-pistes (freeride). "L'Arva se porte sous les vêtements, il émet un signal en continu sur une fréquence standard. Lors d'un accident, les accompagnateurs branchent leur appareil sur le mode réception et peuvent localiser la victime sur une portée de 20 mètres", assure Patrick Giraudon, directeur général de Nic Implex, fabricant d'Arva. Mais seul, il ne suffit pas. Il s'utilise avec une sonde, un tube aluminium destiné à localiser précisément la victime, et une pelle pour la dégager. L'objectif étant de faire vite, car les chances de survie sous la neige sont réduites de 80 % après le premier quart d'heure.

Fibres rapido ou piano

Êtes-vous plutôt gros bras ou sec et endurant ? Tout est une question de fibres ! Explications avec Antoine Couturier, chercheur à l'Insep (Institut national du sport) : "Les fibres sont les cellules qui composent le muscle. Elles sont de deux types : les fibres lentes, adaptées à l'endurance, et les fibres rapides, sollicitées pour les efforts courts et intenses. Les sportifs renforcent leurs fibres grâce à l'entraînement, et, selon le type d'effort, développent les lentes ou les rapides." Comment les reconnaître ? Facile : les rapides sont plus volumineuses que les lentes. C'est pour cette raison que les athlètes de fond sont "secs" alors que les sprinters sont plutôt "massifs" ! Sachez aussi que, si vous êtes du genre endurant, vous ne pouvez pas jouer sur tous les tableaux : le développement des fibres lentes se fait au détriment des rapides...

34 L'ÉQUIPE FÉMININE

TRADUCTION, SVP !

Décodés pour vous, les mots clefs du moment chez les accros du sport et de la forme... PAR CLAIRE MOREL

Ischio-jambiers

Pour beaucoup de sportifs, ils sont associés à de mauvais souvenirs ! Les ischio-jambiers sont trois muscles situés derrière la cuisse, les plus blessés chez les footballeurs, les danseuses, les athlètes, et bien d'autres... Pourquoi sont-ils si souvent traumatisés ? Réponse de Jérémie Caudin, médecin pour la Fédération française de football : "Ces muscles interviennent sur la mobilité de deux articulations en même temps : la hanche et le genou. Ils sont très sollicités car c'est en partie grâce à eux que nous tenons debout ; ils sont très souvent tendus et donc plus fragiles. Enfin, les mouvements des sportifs ne sont pas tendres : le sprint, le grand écart, le shoot..." Résultat : à trop faire bosser les ischio, on se retrouve avec de grosses crampes et, surtout, on risque le claquage... Comment éviter le pire ? S'étirer les cuisses et la hanche, avant et après l'effort.

Pole dancing

C'est une des manières les plus sexy de renforcer ses abdos et de se muscler les fesses. Le pole dancing, littéralement "la danse de la barre", est la version fitness des mouvements des strip-teaseuses. Apparu aux États-Unis, il y a quelques années, le pole est enseigné depuis un an et demi à Paris et arrive cette année en province. Le principe ? Apprendre des chorégraphies des spins (mouvements autour de la barre) et de tricks (acrobaties) entre nanas, pour se modeler un corps de rêve, épater Monsieur ou retrouver la confiance en soi... Le dress code ? Un short, un tee-shirt, des chaussures à talon. Dérives sanctionnées... "Ici, l'ambiance est décontractée, les filles doivent se sentir en confiance", explique Violaine Carpentier, fondatrice de la première école de pole dancing en France, la Artstrip School. Le fou rire, lui, n'est pas réprimé !

Streetgolf

En réaction au snobisme des golfeurs, une bande de jeunes a décidé de sortir du vert et de se mettre au streetgolf. La pratique a lieu dans la rue ou dans des lieux désaffectés, avec peu de matériel (souvent un seul club fer 7), des règles simples et dans une ambiance décontractée. Commentaires de Sandrine Herbert, la seule fille du collectif le "19 trou", à l'origine du phénomène en France il y a deux ans : "Le streetgolf est un mixte de la culture glisse et du golf. Comme un freerider ou un skater, on choisit les spots : dans la rue avec des balles semi-rigides pour la sécurité des passants ou dans des endroits déserts avec des balles de practice." Une seule règle : toucher une cible - panneau, banc ou autre -, en un minimum de coups. Le gagnant désigne la prochaine cible... Découvrez de mais, fantasia recommandée !

Do in

Technique d'automassage issue du shiatsu. Pour pratiquer le do in, il faut donc d'abord comprendre le shiatsu... Les rudiments par Claude Didier, secrétaire général de la Fédération française de shiatsu : "En japonais, « shi-atsu » signifie pression des doigts. Cette technique utilise le massage sur les points d'acupuncture, les centres énergétiques. En simplifiant, l'énergie circule à travers les méridiens, qui seraient des lignes de métro, les points d'acupuncture étant les correspondances où se concentre un maximum d'énergie. En massant ces points, on régule l'énergie du réseau de métro !" Grâce à ces connexions (réflexologie), après avoir appris les rudiments du do in, l'autoshatsu, avec un livre ou un DVD, vous pourrez soulager vos maux de tête en massant vos doigts ou faciliter la digestion du déjeuner en exerçant une pression sur certaines parties du pied...

Paluche

C'est le nouveau joujou des riders ! La paluche, caméra initialement utilisée dans le secteur médical, est adaptée aux conditions climatiques extrêmes. Comment ça marche ? "La paluche est un capteur d'images, ultra résistant aux conditions extérieures, relié à un caméscope, à un micro et à une batterie placés dans un endroit hermétique", explique Christophe Lavaud, qui a mis au point la caméra Abyssys pour la plongée, il y a cinq ans. Depuis deux ans, l'outil a été adopté par les riders qui collectent leur paluche sur leur casque pour partager leurs sensations de glisse sur la vague ou la poudreuse... Combien coûte une paluche ? Coûté plus de 350 € pour le capteur avec sa batterie et son micro. À celui-ci, il faut bien sûr relier un caméscope, entrée vidéo, placé dans une valise hermétique - que l'on porte avec soi -, le gros du budget des "paluchards"...

38 L'ÉQUIPE FÉMININE

TRADUCTION, SVP !

Décodés pour vous, les mots-clés du moment chez les accros du sport et de la forme... PAR CLAIRE MOREL

KDM

Grâce à lui, la voile est un jeu d'enfant ! Lancé fin 2006, le kart des mers (KDM) est un catamaran simplifié : l'utilisateur, confortablement installé dans son hamac entre les deux coques, dirige son bateau de 3,65 mètres comme un kart, avec un guidon relié aux lames de safran. Il fait gonfler la seule voile avec la corde, l'écoute, qu'il peut tenir dans l'autre main. "Nous avons simplifié la navigation mais nous avons surtout travaillé sur l'hydrodynamisme des coques pour limiter les risques de chavirage", précise François Tissier, le créateur du Windkart, la marque du premier KDM. Quelques minutes d'explications sur le sens du vent suffisent pour prendre la mer, à condition d'éviter les vents violents... Rendez-vous cet été sur la côte bretonne pour tester votre pied marin !

Rainbowdance

Comment travailler les chakras, les fessiers et la respiration, tout en restant gracieuse ? Essayez la Rainbowdance, littéralement "danse du corps et de l'arc-en-ciel". "J'utilise les mouvements et les principes de circulation des énergies du yoga, la méthode de relaxation et de concentration du théâtre et une approche chorégraphique empruntée à la danse", résume Clotilde Swartley, créatrice du Rainbowdance qu'elle enseigne depuis deux ans à Paris. La séance type : après s'être échauffés, les danseurs travaillent sur différents mouvements par centres énergétiques et se laissent inspirer par la musique pour créer leurs propres mouvements intégrés à une chorégraphie de groupe. Le cours s'achève avec une séance de relaxation. Idéal pour évacuer les toxines et les tensions, nous dit-on !

Oligothérapie

Soigner les petits bobos avec des microdoses de métaux, c'est l'offre thérapeutique de l'oligothérapie. "Les oligoéléments sont des métaux et métalloïdes (ou non-métaux) dont la présence à très faibles doses est indispensable à la croissance et à la vie de l'organisme, déclare le docteur Donadieu, auteur d'ouvrages sur le sujet. L'oligothérapie vise à rééquilibrer l'organisme et à améliorer son fonctionnement général en palliant les carences en oligoéléments." Quels sont les oligos ? Le magnésium, ennemi du stress et de la fatigue, le zinc, pour une belle peau et des cheveux brillants, ou encore le cuivre, ami du sportif contre les claquages et les fractures... Où peut-on les trouver ? Dans l'eau et les aliments, ou sous forme médicamenteuse. Le conseil du médecin : n'attendez pas d'en manquer pour vous y intéresser !

Blackminton

Une version "club" du Speedminton, lui-même version "street" du badminton... ??? Philippe Boucher, président du club de Blackminton de Eudres (54), nous éclaire : "Le Blackminton est le Speedminton de nuit. Ce dernier, arrivé en France depuis un an, est une variante plus rapide du badminton : le cordage de la raquette est plus tendu, le volant plus lourd et le terrain plus long. Résultat : les volants 300 km/h au lieu de 220 en badminton." Autre particularité du "speed" : il peut se pratiquer dans la rue, sans filet et sans règles ! Les soirées "black" nécessitent plus de moyens : raquettes et volants phosphorescents, lumières noires, musique électronique... Le maquillage fluo fait aussi partie du "dress code" des soirées Blackminton adoptées par 2 000 joueurs dans les douze clubs français. Ambiance funky garantie !

38 L'ÉQUIPE FÉMININE