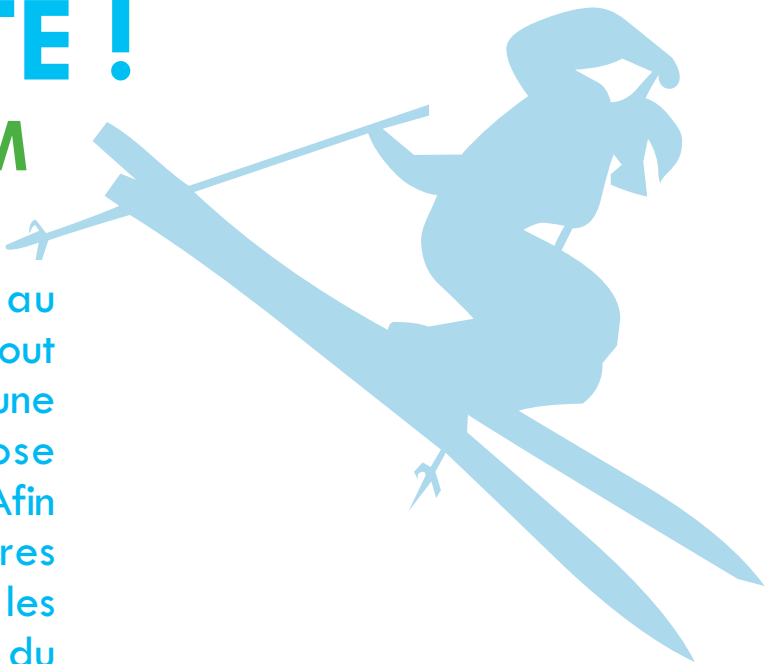


CET HIVER, TOUS EN PISTE ! AVEC CLUB MED GYM

L'hiver s'annonce et avec lui se profilent les prochaines vacances au ski. Toutefois, avant de s'élancer tout schuss sur les pistes enneigées, une petite remise en forme s'impose après plusieurs mois sans glisse. Afin d'éviter courbatures, fatigue et foulures dues à une mauvaise préparation, les cours collectifs et les appareils du Club Med Gym attendent dès à présent tous les amateurs de sports d'hiver pour les remettre en piste !



UNE PRÉPARATION SPORTIVE CONVIVIALE ET EFFICACE

Skier ou surfer est un exercice physique soutenu, qui demande une bonne condition pour tenir toute la journée et limiter les risques de blessures. Alternant descentes et pauses forcées sur les remontées mécaniques, l'endurance, les muscles et le souffle sont fortement mis à contribution. Pour bien se préparer et aborder son séjour dans les meilleures conditions, le Club Med Gym propose des activités ciblées, adaptées à tous les niveaux. Que l'on recherche une expérience dynamique ou plus zen, cette sélection de cours incontournables répondra à toutes les attentes.

PRÉPARATION ZEN AVEC LE BODY BALANCE

Né en Nouvelle-Zélande, le **Body Balance** est une activité fitness directement inspirée du yoga, du tai-chi ou encore de la méthode Pilates. Mêlant stretching et exercices de relaxation, elle est idéale pour celles et ceux qui souhaitent se préparer pour les sports d'hiver sans se stresser. Cette activité complète permet de tonifier les muscles inférieurs et la sangle abdominale, mais également de gagner en équilibre. Sur des musiques zen, les exercices s'enchaînent naturellement et stimulent harmonieusement l'ensemble du corps. Sa pratique régulière est garante d'une réelle sensation de " mieux-être " à chaque séance et bien au-delà.



MUSCLER SON CORPS POUR AFFRONTER LES PISTES

Quel que soit son niveau en ski ou en surf, les muscles vont avoir fort à faire pour supporter cette activité particulièrement intense. Mieux vaut donc les tonifier et les renforcer dès à présent, en profitant des appareils de musculation de dernière génération disponibles dans les clubs. Des conseillers sportifs sont présents pour expliquer les bons mouvements à effectuer afin de retrouver très vite la tonicité nécessaire pour dévaler les pistes sans risques.

UNE FORME OLYMPIQUE AVEC L'INCONTOURNABLE CUISSSES ABDOS-FESSIERS

Le plus célèbre triptyque des cours de gym, **Cuisses Abdos-Fessiers**, est l'exercice préféré des adeptes du renforcement musculaire. Absolument incontournable avant d'aborder un séjour au ski, il consiste en sur un travail de fond du bas du corps. Exécutées au sol sur un tapis, les séries de mouvements proposées par le conseiller sportif permettent de faire travailler : ventre, taille, hanches, fessiers et jambes. Les étirements en fin de séance sont la clé pour parer à toutes douleurs ultérieures.



UNE DOSE DE STRETCHING POUR SLALOMER EN BEAUTÉ

Afin de skier avec aisance entre les sapins ou encore d'apprendre les mouvements qui détendent et relaxent les muscles après une journée d'efforts intensifs, quelques séances de **Stretching** s'imposent. Cette activité douce (de l'anglais "to stretch", qui signifie "étirer") a pour but d'assouplir les muscles et de relaxer le corps. Entre gymnastique traditionnelle et inspirations orientales, elle doit pourtant, malgré une apparente simplicité, être bien encadrée afin d'éviter tout risque de déchirement musculaire. Chaque mouvement, réalisé lentement et en souplesse, s'exécute au rythme de la respiration. Pendant la séance, on entre en communion avec son corps dans une ambiance propice à la détente. Le stretching ne nécessite par ailleurs aucune aptitude particulière et peut se pratiquer à tout âge.

UN PROGRAMME DE MUSCULATION SUR MESURE POUR BIEN PRÉPARER SON SEJOUR AUX SPORTS D'HIVER

On commence par 10 min d'échauffement sur le tapis de course, avant de poursuivre avec 4 à 5 séries de 20 répétitions sur la Presse à cuisses. Puis, on effectue 3 à 4 séries de 15 répétitions sur la machine de tirage nuque. Ne pas oublier de prévoir 10 à 15 min d'étirements des muscles travaillés.

PLUS D'ENDURANCE AVEC LE TAPIS DE COURSE

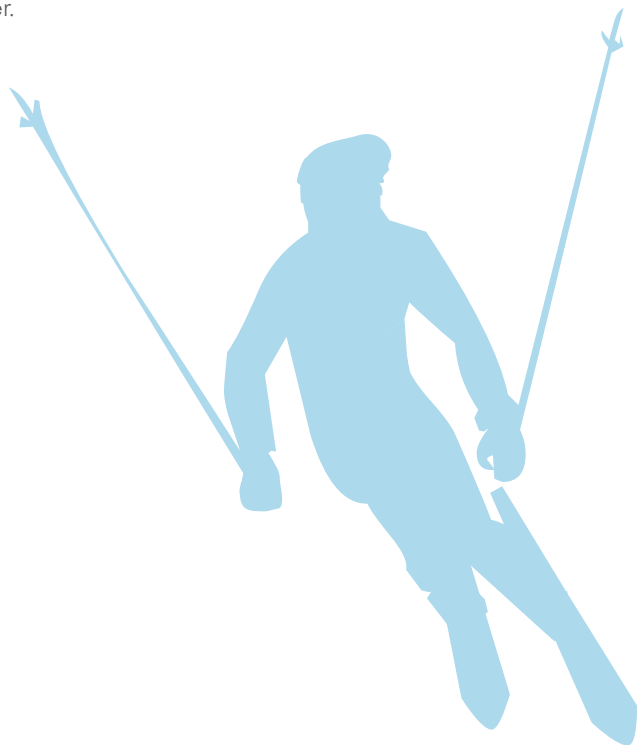
En plus d'être un partenaire particulièrement efficace dans le cadre d'un programme de perte de poids, le **Tapis de course** permet d'améliorer le système cardio-vasculaire, de tonifier les muscles des jambes et de renforcer l'endurance et le souffle, essentiel pour affronter l'altitude. Ne pas oublier de se munir de bonnes chaussures de sport pour limiter les impacts de la course sur le dos, ainsi que sur les articulations des genoux et des hanches.





DES JAMBES ET DES FESSIERS SOLIDES AVEC LA PRESSE À CUISSSES

Jambes et fessiers sont très sollicités pendant un séjour aux sports d'hiver. Pour trouver de bons appuis sur ses skis, il est important de faire travailler quadriceps, fessiers et mollets en puissance avec la **Presse à cuisses**. Cet appareil de musculation sera le meilleur allié pour relever ce défi. Couché sur le dos et incliné à 45°, on exerce avec ses jambes une pression sur une plate-forme, qui soulève un poids plus ou moins important selon ses possibilités. On effectue ensuite des montées et descentes régulières. La **Presse à cuisses** favorise des mouvements ultra souples, sans heurts, qui permettent de répartir la charge uniformément sur les jambes, afin de préserver les os et les ligaments, tout en maintenant parfaitement le dos. Lors de la première utilisation, il est recommandé d'interroger un conseiller sportif, qui saura indiquer la meilleure position à adopter et les mouvements à effectuer.



UNE NUQUE ÉTIRÉE POUR UN DOS ASSOULI

Plébiscité par les adeptes de la musculation, le **Tirage nuque** s'adapte à tous les publics. Cet exercice sans risques, qui se pratique sur une machine du même nom, sollicite et renforce la majorité des muscles du dos, il est idéal pour soutenir l'effort tout au long d'une journée de ski. Recommandé pour étirer notamment le bas du dos, il s'exécute assis, le dos droit appuyé sur un dossier, bras tendus et écartés au-dessus de la tête, paumes en avant tenant une barre. Il s'agit ensuite de ramener cette dernière au niveau de la nuque, avant de revenir à la position initiale. Très apprécié pour les sensations qu'il procure, cet exercice extrêmement efficace demande cependant un peu d'entraînement pour obtenir une pratique en souplesse et en retirer tous les bienfaits.



LES CONSEILS DE SÉBASTIEN LEGALL

MASTER CLUB MED GYM

*Pour affronter les pistes vertes, bleues, rouges ou noires dans les meilleures conditions, il est essentiel de ne pas s'y prendre à la dernière minute. **Commencez votre entraînement 2 mois avant votre départ**, à raison de 2 à 3 séances par semaine. En combinant cours collectifs et plateau de musculation, vous donnerez à votre corps toutes les armes pour résister à l'altitude et à l'effort. Le jour J, pensez à vous échauffer 5 à 10 minutes avant de chausser vos skis. Effectuez pour cela des mouvements circulaires des bras, quelques montées de genoux, des flexions des jambes, avant de terminer par les étirements des quadriceps, mollets, ischios et dos. En rentrant de votre journée de glisse, renouvelez ces exercices, essentiellement ceux portant sur l'étirement des cuisses. Enfin, **n'oubliez pas de vous hydrater régulièrement, de vous alimenter correctement et, surtout, de vous éclater !***

À PROPOS DU CLUB MED GYM

Fondé en 1979, le Club Med Gym compte aujourd'hui 22 établissements parisiens et plus de 70 000 membres. Pionnier et leader du Fitness en France, il est en charge des activités de remise en forme de nombreux villages du Club Med et propose, via sa filiale Club Med Gym Corporate, des espaces privés réservés aux entreprises. Au total, Club Med Gym gère près de 70 espaces sportifs dont l'animation est confiée à des professionnels formés pour la plupart par l'IMF (l'Institut des Métiers de la Forme), centre de formation de référence fondé par la marque.

Pour en savoir plus : www.clubmedgym.com

Relations Médias : FHCOM 42, rue des Jeûneurs - 75002 PARIS Tél. : 01 55 34 24 24/ Fax : 01 55 34 24 25 - agence@fhcom.net / www.fhcom.net