



ENTRAÎNEMENT

FAIRE MIEUX AVEC MOINS

L'endurance musculaire et l'amplitude articulaire devraient aller de pair. Et si on glorifiait le conditionnement physique intelligent plutôt que le surentraînement ?

PAR MARIE-EVE GOSEMICK, COLLABORATRICE MIEUX-ÊTRE,
INSTRUCTRICE D'ESSENTRICS CERTIFIÉE DE NIVEAU 3,
CONCEPTRICE-RÉDACTRICE NUMÉRIQUE ET AUTEURE DU ROMAN
POUTINE POUR EMPORTER (ÉDITIONS STANKÉ, 2016).





LA TECHNIQUE ESSENTIELLE EST SANS IMPACTS, SE PRATIQUE SANS POIDS NI POSTURES TENUES ET RESPECTE LES LIMITES DU CORPS.

Un programme pour débutants ? Pas du tout ! Voilà une dizaine d'années que des athlètes olympiques et des équipes de sport professionnel l'intègrent à leur entraînement pour prévenir les blessures et gagner en mobilité. **ALEXANDRE DESPATIE, JOANNIE ROCHETTE et KIM ST-PIERRE** y ont eu recours, et les **JOUEURS DES CANADIENS** l'emploient depuis 2012. *Survolez une technique qui engage les 650 muscles du corps en douceur.*

L'ÉQUILIBRE ENTRE PUISSANCE, AGILITÉ ET ESTHÉTIQUE

Après avoir dansé avec le National Ballet de Toronto, Miranda Esmonde-White a ouvert un centre de conditionnement physique, où elle s'est aperçue que ses clients croyaient devoir choisir entre gagner en force ou en flexibilité, alors que les danseurs sont aussi forts que flexibles. S'inspirant du ballet, du tai-chi et de la physiothérapie, Miranda a créé le programme d'entraînement dynamique *Essentials* afin de servir les athlètes, avant de réviser qu'il convient aux hommes comme aux femmes de condition physique

DES MUSCLES ÉTIRÉS ET RENFORCÉS EN MOUVEMENT

et d'âge différents. En plus d'améliorer les performances sportives, il permet d'adopter une belle posture, de tonifier le corps et de faciliter la perte de poids grâce à l'augmentation du métabolisme de base. *Essentials* tient son nom de la musculature excéntrique, où l'on renforce les muscles dans la phase d'allongement. Le poids corporel suffit puisqu'un levier long est plus lourd. Les vaisseaux sanguins n'étant pas comprimés, le sang circule plus facilement et apporte ainsi davantage

d'oxygène et de nutriments aux muscles, ce qui favorise la récupération et élimine plus de déchets, ce qui évite les inflammations, notamment articulaires. On sort d'un cours avec l'impression d'avoir reçu un massage, car *Essentials* rééquilibre le corps et libère les tensions. Comme les muscles sont étirés et renforcés simultanément, la flexibilité gagnée est maintenue après l'entraînement et l'augmentation de la masse musculaire ne nuit pas à la mobilité. Chaque routine se déroule au rythme de genres musicaux variés sur lesquels on bouge sans s'arrêter... et sans regarder l'heure ! Voici trois séquences faciles à essayer à la maison.

LES PLIÉS

AYEZ PLUS D'ÉNERGIE TOUT EN SOULAGEANT VOS DOULEURS AUX GENOUX.

Sélectionnez une chanson de R&B de 3 minutes. Écartez les pieds et tournez-les légèrement vers l'extérieur, et pliez les genoux sans qu'ils dépassent les orteils. Dépliez-les puis pliez-les lentement en alternance au moins 8 fois. Les genoux pliés, levez un talon au maximum puis abaissez-le comme si vous écrasiez une orange. Répétez 4 fois de chaque côté.



L'HORLOGE

AFFINEZ VOTRE TAILLE TOUT EN AMÉLIORANT LA MOBILITÉ DE VOS ÉPAULES.

Sur une pièce de flamenco assez lente de 4 minutes, mimez les aiguilles d'une horloge avec vos bras allongés au-dessus de votre tête, près des oreilles. Le dos bien droit et les pieds écartés, penchez-vous à 1 h pendant 6 secondes, puis ouvrez et fermez les bras avec résistance. Répétez l'exercice à 2 h. Remontez en 6 secondes et changez de côté.



LE MOULIN À VENT

TONIFIEZ VOS BRAS TOUT EN ÉTIRANT VOTRE DOS.

Choisissez une composition classique de 5 minutes et imaginez que vos bras sont les hélices d'un moulin à vent. En position de fente en diagonale, allongez un bras vers le plafond et l'autre vers le plancher. Commencez la rotation continue des bras en les contractant. Exécutez 8 rotations de 10 secondes chacune avant de changer de côté et de jambe.

