

Le mouvement, autrement

S'IL N'Y A RIEN DE MAL À AIMER LA PERFORMANCE ET LE DÉPASSEMENT DE SOI, UN INGRÉDIENT FONDAMENTAL À LA MOTIVATION PASSE SOUVENT SOUS SILENCE: LE PLAISIR. ET SI, POUR CRÉER DES HABITUDES DE SANTÉ DURABLES, ON SE PERMETTAIT DE JOUER? VOICI DES IDÉES À EXPLORER POUR S'ACTIVER AUTREMENT CE PRINTEMPS. **texte Flore Tellier**

1. Essayer Essentric, une approche axée sur la mobilité et la longévité

À mi-chemin entre le renforcement musculaire et l'étirement dynamique, Essentric propose une vision du fitness axée sur la liberté de mouvement, la santé articulaire et la prévention des douleurs. La méthode, créée par l'ancienne danseuse professionnelle canadienne Miranda Esmonde-White, s'adresse à tous les âges et niveaux. Si son programme est créé pour se suivre aisément en ligne grâce à Essentric TV, de plus en plus d'entraîneurs certifiés offrent la pratique dans des centres d'entraînement à travers le Québec et ailleurs. Ils ont aussi un studio phare à Montréal. Peu importe le médium choisi, dans cette pratique, la performance laisse place à une idée plus durable du bien-être: se sentir fort, mobile et confortable dans son corps.

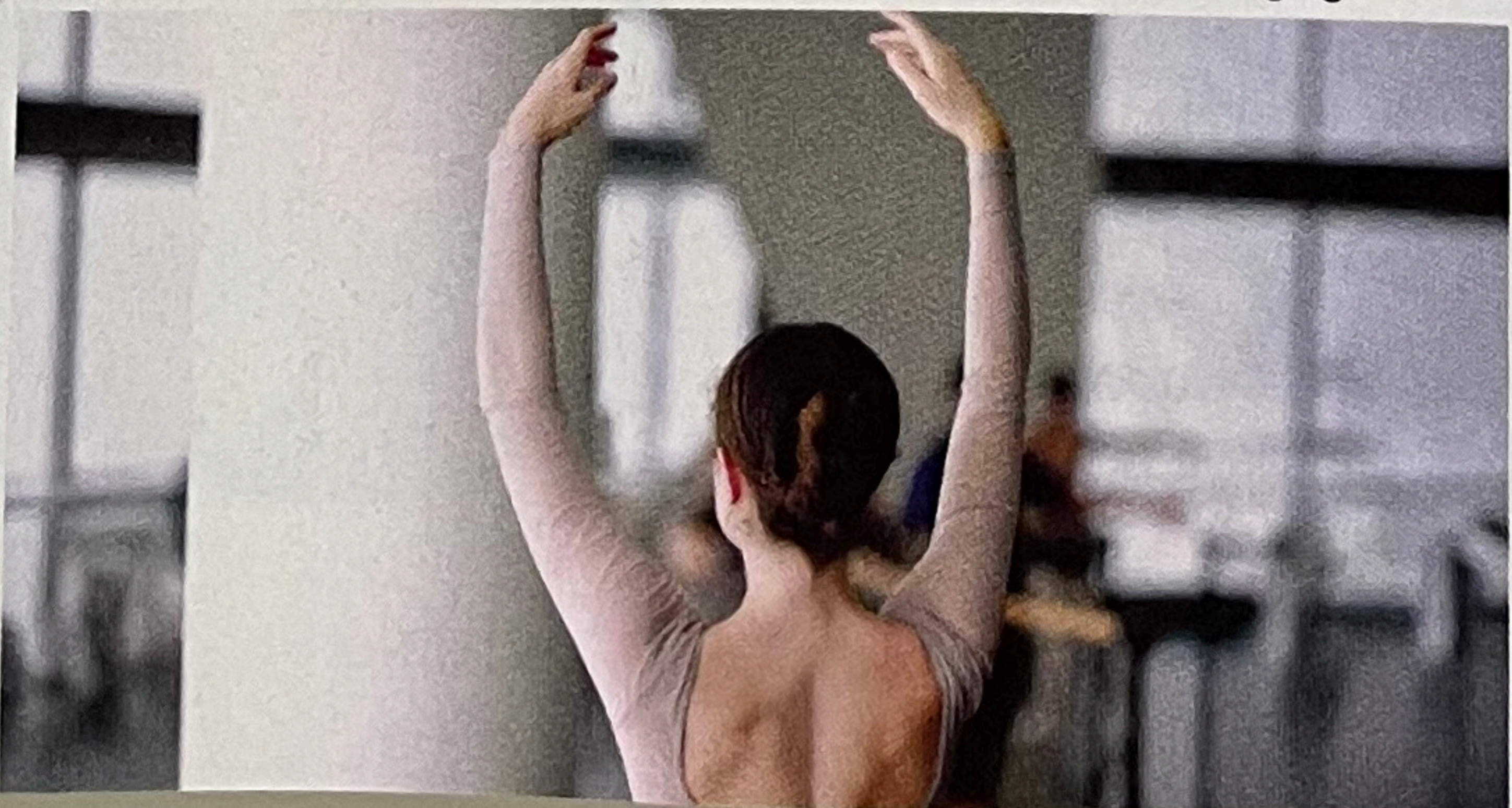


2. Participer au mouvement HappyFitness

HappyFitness propose une approche axée sur le jeu, la simplicité et le plaisir de bouger ensemble. Que ce soit à Montréal, sur la Rive-Nord, à Québec, en Estrie ou en Outaouais, des groupes se rassemblent dans des parcs beau temps, mauvais temps pour des séances fonctionnelles! D'une durée d'environ 60 minutes, les entraînements sont conçus par des kinésiologues et font travailler l'ensemble du corps, incluant du cardio, sans jamais perdre de vue l'objectif principal: se sentir bien, forte et en confiance. Le mouvement décline aussi ses activités sous forme de retraites en nature, d'entraînements virtuels, de programmes en ligne et d'interventions en entreprise.

3. Aller suivre un cours de danse (même sans expérience)

Contrairement à une idée tenace, la danse n'est pas réservée aux enfants ni aux professionnels. Aujourd'hui, la majorité des studios proposent des cours pensés pour les adultes, incluant des formats d'initiation et des niveaux débutants, pour celles et ceux qui n'ont jamais mis les pieds dans un studio. Danse contemporaine, jazz, lyrique ou mouvements libres: c'est une façon ludique de travailler le cardio, la coordination et la posture, tout en reconnectant avec le plaisir de bouger. Même des institutions comme Les Grands Ballets Canadiens offrent des cours accessibles, rappelant que la danse peut être un entraînement complet, expressif et étonnamment motivant, peu importe l'âge ou le parcours. Et pas besoin de s'inscrire à une session complète, on peut aussi choisir des cours à la carte, si jamais on a peur de l'engagement.



4. Aller faire battre son cœur dans un entraînement par intervalles de groupe

À mi-chemin entre le cardio et la musculation, les séances d'Orangetheory Fitness reposent sur un entraînement par intervalles, combinant tapis roulant, rameur et exercices de renforcement. La particularité du concept: chaque cours est structuré autour de nos zones de fréquence cardiaque, suivies en temps réel, afin d'optimiser l'effort sans tomber dans le surmenage. Le format en groupe, l'encadrement constant et l'énergie collective contribuent à maintenir la motivation, même lors des semaines où l'envie de s'entraîner est plus fragile.

1. Essayer Essentrics, une approche axée sur la mobilité et la longévité

À mi-chemin entre le renforcement musculaire et l'étirement dynamique, Essentrics propose une vision du fitness axée sur la liberté de mouvement, la santé articulaire et la prévention des douleurs. La méthode, créée par l'ancienne danseuse professionnelle canadienne Miranda Esmonde-White, s'adresse à tous les âges et niveaux. Si son programme est créé pour se suivre aisément en ligne grâce à Essentrics TV, de plus en plus d'entraîneurs certifiés offrent la pratique dans des centres d'entraînement à travers le Québec et ailleurs. Ils ont aussi un studio phare à Montréal. Peu importe le médium choisi, dans cette pratique, la performance laisse place à une idée plus durable du bien-être: se sentir fort, mobile et confortable dans son corps.

