



BEAUTÉ

Vive la marche

La marche, le plus trendy et bon marché des sports, agit à la fois sur la tête et les jambes. On essaie!

PAR EMMANUELLE LANNES. PHOTOS MARC PHILBERT. RÉALISATION VISUELLE DOMINIQUE ÈVÈQUE.

Ces derniers mois ont redonné à la marche une note pimentée, celle de braver l'interdit des 10 km autorisés ou du couvre-feu. Tout est devenu prétexte à marcher, promener son chien ou faire des courses essentielles. Petit effet boomerang, ce sport longtemps attribué aux retraités et aux dames, est devenu de plus en plus dans le vent! Ruée sur les bords de mer, les sentiers de randonnée ou le macadam en ville, voici, conseils de pro à l'appui, la meilleure façon de marcher, pour gagner en sérénité et en muscles, au centimètre près.

La marche dynamique

Le principe ? Marcher à un rythme soutenu, 30 minutes tous les 2 jours puis tous les jours. Idéalement, il faut avancer vite, soit entre 5 et 7 km/heure (pour se faire une petite idée, en ville, lors d'une virée shopping, on marche environ à 3 km/heure!) sans tomber dans la course à pied. Pour s'y tenir, on augmente la cadence des pas, leur amplitude, on rentre le ventre, on sollicite les bras en les balançant de l'avant vers l'ar-

LE KINÉ PLUME

Le phénomène des jambes lourdes touche 60 à 70 % des femmes. La meilleure position pour la circulation ? Allongée, pieds au mur ou sur une table de massage pour prendre conscience d'une « nouvelle circulation sanguine ». « Sur plusieurs séances, on effectue un poussé-chassé sur les jambes, façon tube de dentifrice », explique Julien Drouot, kinésithérapeute LPG à Nancy. Comment ? À l'aide d'un rouleau et d'un clapet combinés et motorisés, le pro draine et stimule la circulation, endermologie.com.

rière. Et surtout, on regarde loin devant soi pour ne pas casser la nuque.

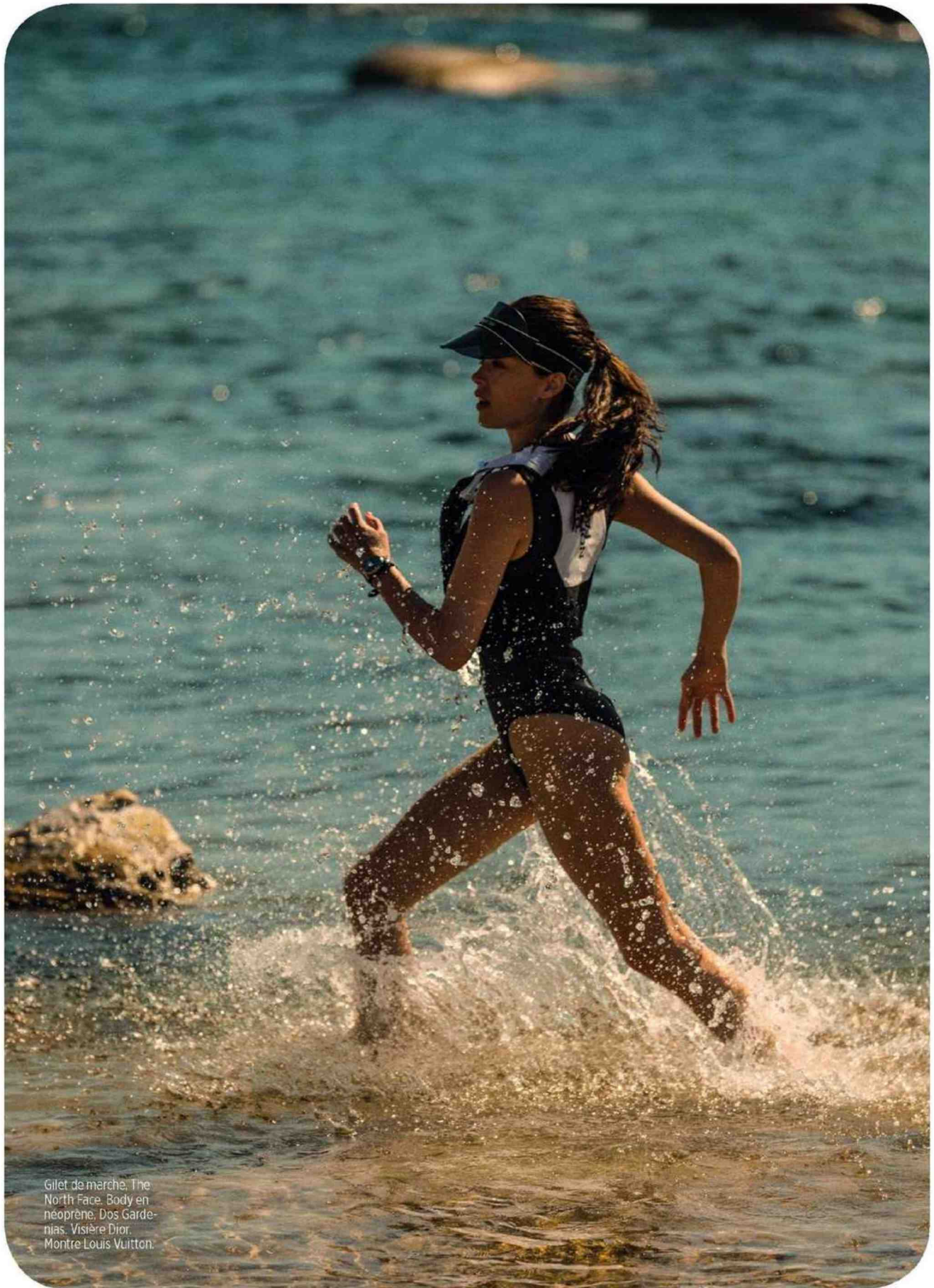
L'objectif ? 10 000 pas au compteur. Et c'est là qu'on réalise qu'il s'agit d'un réel effort lorsqu'on est plutôt une OCS girl!

En vacances

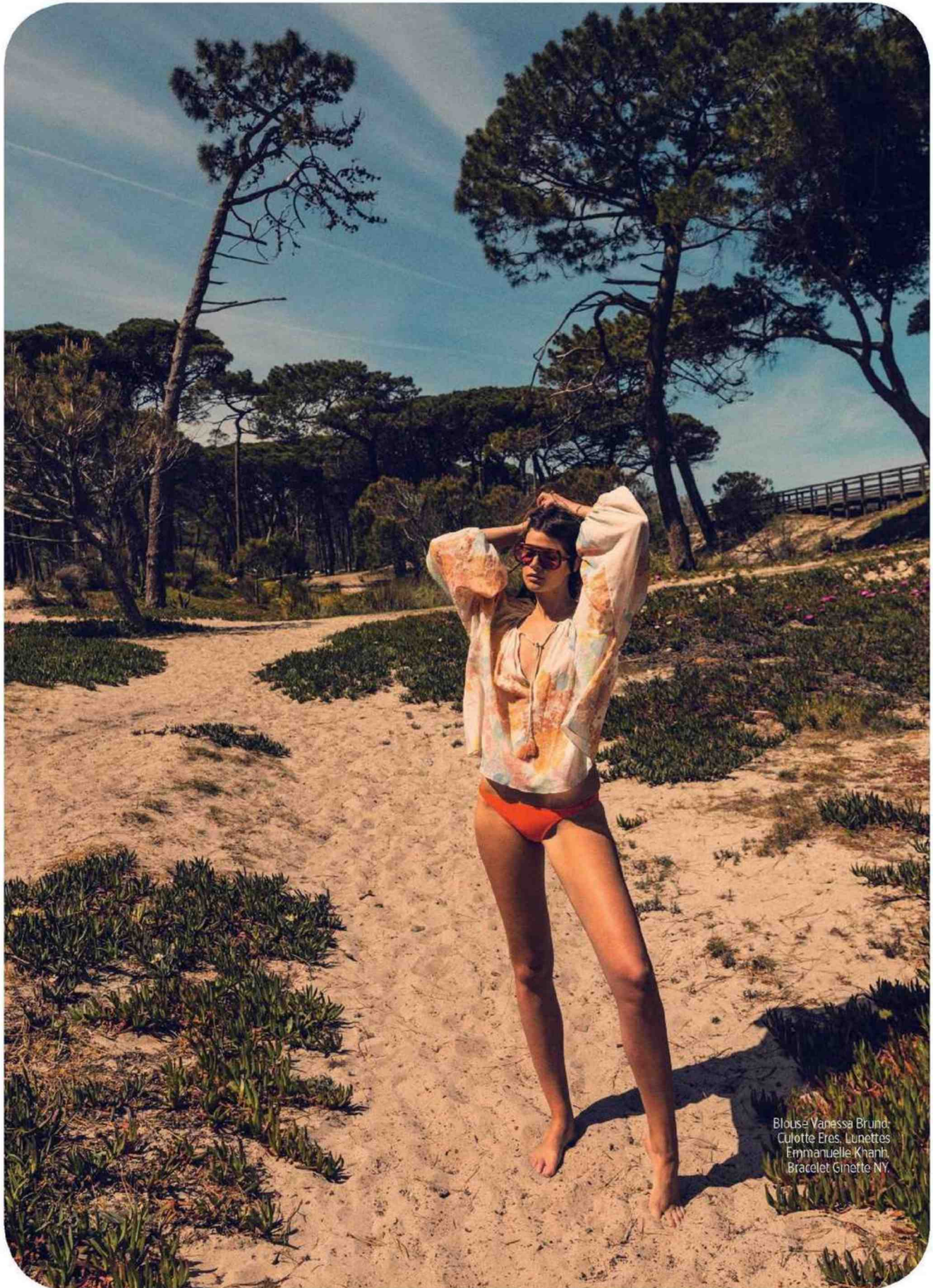
- ★ On décide de tout faire à pied, des courses à la plage...
- ★ On tente la marche à jeun, au réveil, pour que l'organisme puise direct dans les réserves de graisse.

À la rentrée

- ★ On descend 3 stations avant le point d'arrivée, on traverse le parc, on fait 30 minutes de marche après le déjeuner...
- ★ On évite les ascenseurs, les escalators et les tapis roulants.
- ★ On part à la découverte d'un quartier sans but précis pour stimuler l'esprit, se libérer des ruminations et relancer la créativité, sans rien sur les oreilles, ni musique, ni podcast, ni coup de fil prolongé.
- ★ On investit dans une montre compte-pas, simple et efficace (impec, la marque Fitbit).



Gilet de marche, The North Face. Body en néoprène, Dos Gardénias, Visière Dior, Montre Louis Vuitton.



Blouse Vanessa Bruno.
Culotte Eres. Lunettes
Emmanuelle Khanh.
Bracelet Ginette NY.



La marche de randonnée

Le principe ? S'offrir un bain de nature, en s'éclatant dans de grandes forêts, le maquis, des rochers... et dans tous les cas sur un terrain accidenté avec, idéalement, deux bâtons en métal ultralight, pour pouvoir s'appuyer et surmonter les obstacles. Le dos est droit, les abdos sollicités – nombril collé, comme un bouton-pression, à la colonne – et le bâton équilibre, à gauche puis à droite, pour l'effet support.

L'objectif ? Ici, on mixe sport et loisir, donc on ne compte plus ses pas, on a juste un but : un lac à découvrir, une vue à 360° à partir d'un col, le chant des cigales ou le parfum d'immortelle, une calanque secrète uniquement accessible à pied...

LEVER LE PIED

Pour les réflexologues, la marche est magique car, mécaniquement, les ondes de choc qu'elle provoque, favorisent la densité osseuse. Plus fou encore, les contractions musculaires activent la production de certaines hormones qui limitent le stress oxydatif et évitent que le corps ne s'acidifie (fatigue chronique, teint terne, cheveux cassants...). Conclusion ? On ne compte plus ses pas. En revanche, on prend soin de ceux qui nous portent.

ASTUCES

- ★ **Marcher pieds nus** – d'abord le talon, on inspire, puis les orteils, on expire – dans l'herbe fraîche gorgée de rosée pour booster le système immunitaire. Puis sur le sable, dans l'eau ou sur des surfaces rugueuses pour tonifier le dos, les jambes et relancer le système digestif.
- ★ **Oser le bain de pied vintage**, pendant 15 minutes : de l'eau tiède + une poignée de gros sel + plusieurs vaporisations d'eau florale de lavande.
- ★ **Appliquer quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée** sur les orteils (en connexion avec le cerveau) : hyper relaxant !

DR

Dans le sens de la marche



★ **Coachée-connexée.** Ce bracelet électronique surveille pour nous fréquence cardiaque, kilomètres, nombre de pas et calories perdues. Inspire 2, Fitbit, 100 €.

★ **Quatre-heures.** Après l'effort, la récompense healthy : une barre hyperprotéinée, goût chocolat-banane, qui accélère la récupération. Barre-repas, Feed, 24 € les 6 barres.

★ **Foot game.** Un baume à l'eucalyptus et à l'huile d'amande douce, à masser sous la plante de nos pieds pour repartir de plus belle. Pieds Enchantés, Delbôve, 55 €.

★ **Calmant.** Dans l'eau ou sous la voûte

plantaire, un pschitt de lavande. Eau florale, Melvita, 10,50 €.

★ **Réflexe.** On dépose ce gel à l'arnica anti-inflammatoire au frigo, et on l'applique le matin du bas vers le haut, ou à tout moment pour favoriser la circulation sanguine. Circulagel, Decléor, 30 €.

★ **Boire utile.** Dans une gourde, glisser une pastille à base de baies de genièvre et d'ortie pour récupérer en s'hydratant. Microdrinks Clean, Waterdrop, 7 € les 12 capsules.

★ **Massage de pro.** Après le sport, pour délasser et drainer les jambes, ce drôle de grattoir, en quartz cristal, qui s'adapte

aux courbes de la jambe. Gua Sha Body Slim, Roll on Jade, 55 €.

★ **Super tonic.** Un cocktail d'huiles essentielles, romarin, géranium, menthe, noisette, et surtout, un best-seller. Huile « Tonic » Supertoniante, Clarins, 29 €.

★ **Recette.** Pour alléger et reminéraliser, après une longue marche, une poignée de gros sel dans une bassine d'eau, Sel Rose de l'Himalaya, Waam, 7,90 €.

★ **Joker.** On efface toutes les sensations de pesanteur grâce à ce cocktail arnica-cyprès, à pschitter à volonté. Spray Jambes Légères, LPG endermologie, 29 €.



BEAUTÉ

En vacances

- ★ On ne connaît pas les lieux? On s'offre un guide, le temps de se repérer.
- ★ On soutient le rythme, soit une matinée chaque jour, soit une journée entière tous les deux jours.

À la rentrée

- ★ On réserve la randonnée à l'un des deux jours du week-end, en organisant une balade en dehors de la ville.
- ★ Le mauvais temps n'est pas une excuse! Sentir la pluie ou le vent sur le visage c'est aussi s'offrir un effet spa à fleur de peau et une reconnexion en accéléré à la nature.

La marche nordique

Le principe? L'un des sports les plus trendy depuis quinze ans dans les pays scandinaves. Il sollicite au même moment plus de 85 % de nos muscles – dos, triceps, biceps, abdos, fessiers,

cuisses, mollets. Ce qui change tout, ce sont les bâtons très légers, en carbone, qui reproduisent les mouvements du ski de fond et permettent de se projeter vers l'avant sans se blesser.

L'objectif? Se challenger et, à force de régularité, prendre de la vitesse puisqu'on peut frôler les 8 à 10 km/heure. Good news, on peut perdre entre 400 et 600 calories par heure (pour le footing entre 600 et 800, pour la marche, environ 350 calories). Et surtout, la régularité paye: 3 fois 20 minutes par semaine permettent d'équilibrer apéros et beignets. En revanche, trois fois une heure par semaine modifient incroyablement la silhouette. Et ça, sans jamais se blesser.

En vacances

★ Du temps devant soi? On en profite pour prendre plusieurs cours (3 à 4 heures suffisent) afin d'acquérir le mouvement, se sentir à l'aise avec ce vrai sport et enfin découvrir les sensations de puissance et de rapidité qui découlent de la poussée.

À la rentrée

★ On s'inscrit dans un club d'athlétisme pour se motiver, participer à des événements, type OxyTrail, ou on embarque des amies dans ce sport de plein air qui fait à la fois le teint rose, élimine le mauvais gras, améliore le souffle, euphorise et fusèle la ligne.

Merci à Margaux Koziel, responsable du Spa Loiseau; Benoît Ponton, directeur du tourisme Paris-Vallée de La Marne et organisateur de l'événement OxyTrail; Carmen Tanguy, réflexologue et naturopathe, @reflexologie.carmentanguy.

LE JACKPOT?

Ces deux soins, complémentaires et gagnants, permettent de récupérer des jambes de ballerine. D'abord dix minutes de « parcours du combattant » dans une eau à 18 °C, niveau hanches, avec des jets à contre-courant, aussi relaxants que tonifiants. Les effets de cryolise, de massage et de résistance décuplent, par synergie, les résultats anticellulite et drainants. À faire suivre d'un soin Jambes Légères qui combine massage tonifiant + pierres froides + gel drainant à l'arnica. Une tuerie. Où? Spa Loiseau des Sens, spa.loiseau.sens@bernardloiseau.com

Des idées ?

L'OXYTRAIL, le 25 septembre, qui combine le sport – 3 courses + 1 marche nordique – et la fête, le tout organisé sur un parcours balisé, dans un parc au bord de la Marne. Pour s'y inscrire, oxytrail.fr

LE PLOGGING. Pourquoi ne pas en profiter pour nettoyer sur son passage avec, en prime, un supplément de squats? Calories envolées et BA à l'arrivée. Oxytrail organise un mois avant sa course une bonne action marche. À vos inscriptions sur oxytrail.fr.

LA DÉCOUVERTE DU PARC NATUREL DU MORVAN, qui ressemble au Canada. Les randonnées suggérées vont de la boucle des sapins de Noël au lac de Chamboux. Pour infos: saulieu-morvan.fr et parc dumorvan.org.

LE PIQUE-NIQUE DIÉTÉTIQUE On prévoit deux bananes et une poignée d'amandes. On boit un peu durant l'effort puis une heure après pour se réhydrater. N. B. pour les courageuses: plus le sac est lourd, plus il augmente la dépense énergétique...

L'ÉQUIPEMENT Des baskets de running (marche dynamique et nordique) et des chaussures de randonnée pour ne pas se tordre les chevilles + une vraie paire de chaussettes de sport antifrottements + un coupe-vent en cas de pluie. Investissement? Quasi nul!

MISE AU PAS

La marche, sans brutaliser les articulations, a des effets étonnants sur le corps, voire méconnus. Petit récap de tous les bienfaits de ce sport ultra complet:

- ★ **Activation naturelle** de la circulation sanguine et lymphatique.
- ★ **Drainage et oxygénation** de toutes les cellules du corps.
- ★ **Renforcement musculaire** sans aucunes tensions mais en boostant le cardio.

★ **Correction** des mauvaises postures dues à la station assise non-stop.

★ **Allié anticellulite** toutes catégories en améliorant le métabolisme de base.

★ **Booster du mental** et du bien-être par les effets euphorisants du « bain de nature ».

★ **Relevé du taux de vitamine D** par l'effet cumulé de l'oxygène et de la marche sous le soleil. What else?!



Débardeur AMI
Maillot de bain
Calarena, Casquette,
Columbia, Baskets
Ash

Tous nos remercie-
ments à l'hôtel
La Villa Calvi

Assistante stylisme
Clémence Guillem
Modèle Sophie Gordon
agence Metropolitan
Models, Coiffure Cyril
Lanoir, agence Wise &
Talented, Maquillage
Lisa Legrand, agence
Airport