

ELLE

FOOD
LA CUISINE
DU MONDE
**VERSION
VEGGIE**

DERBYS, BOTTES,
ESCARPINS
**NOTRE
PASSION**
CHAUSSURES

LES 70 MODÈLES QUI
NOUS FONT CRAQUER

SANTÉ
GLUTEN, EAU CITRONNÉE,
PRODUITS LAITIERS...
**ENFIN, LA VÉRITÉ SUR
LES IDÉES REÇUES**

HOMME
25 PAGES DE STYLE
**+ LES RAPPEURS,
NOUVEAUX
SEX-SYMBOLS ?**

TRAVAIL
CES FEMMES QUI
S'ENTRAIDENT
**ET SI ON
S'Y METTAIT ?**

**L'AMOUR FOU
DE MITTERRAND**
ANNE PINGEOT
RÉVÈLE TOUT

**PSYCHO
TEST**
LES MACRON OU
LES CLOONEY...
**QUEL COUPLE
ÊTES-VOUS**

CRYO-BEAUTÉ
3 MIN À -160°C ?
**LE DERNIER SECRET
ANTI-FATIGUE**

EXCLUSIF
**L'ENFANCE
BRISÉE
DE FLAVIE
FLAMENT**

M 01648 - 3695 - F: 2,20 €



+ AGNÈS b., ROD PARADOT, SYLVAIN TESSON, FLEUR PELLERIN...

HEBDOMADAIRE 14 OCTOBRE 2016 FRANCE METROPOLITAINE 2,20 € AND : 2,60 € BEL : 2,50 € CAN \$: 3,65 € CND. A : 4,80 € D : 4,50 €
ANTILLES A : 5,50 € SAINT-MARTIN : 6 € REUNION A : 6,50 € GUY S : 7 € CHT : 4,80 € FLS P : 3,60 € FIN : 3,90 € GR : 4,40 € ITA : 3,60 € LUX : 2,50 € MAR : 3,30 MAD.
PORT. Cpt : 3,60 € NL : 4,50 € NCAL : 4,60 € CFP. POLY S : 5,10 € CFP. TUN : 5,40 € DNT. TUR : 6,20 €

elle.fr



LA BONNE TENUE

1. **Confortable.** Sweat en coton, H&M, 24,99 €. 2. **Vegan.** Des bouchées vitaminées, pour un coup de pouce énergétique, Les Fruits détendus, 13,60 € les quatre boîtes de dix. 3. **Dos nageur.** Brassière, R essentiel, 24,99 € (La Redoute). 4. **Premium.** Ce mini-trampoline propose cinq niveaux de résistance en fonction du poids et du type d'entraînement de l'utilisateur, Bellicon, à partir de 380 €. bellicon.com 5. **À double bretelle.** Brassière, GapFit, 29,95 €. 6. **2-en-1.** Short et sous-short, American Vintage, 70 €. 7. **Débardeur,** Stella McCartney pour Adidas, 74,95 €. 8. **Effet collant.** Legging, Nike, 60 €. 9. **Ergonomiques.** Baskets sans lacets, à semelle flexible, Fierce, Puma, 100 €.

L'AVIS DU COACH

Selon la Nasa, 10 minutes de trampoline équivalent à 30 minutes de running. Le coach Stéphane Sintès, conseiller technique Radical Fitness, donne des clés pour s'initier.

Ça fait du bien. « C'est génial pour renforcer le cœur, améliorer le souffle et raffermir tous les muscles, principalement les abdos, le fessier et les cuisses, sans impact sur les articulations. Cela améliore aussi le drainage lymphatique et la posture puisqu'on doit gagner ses abdos pour rester bien centré quand on rebondit. Résultat, on brûle jusqu'à 960 calories en 45 minutes. Et on n'a pas de courbatures car les rebonds agissent comme un massage, ce qui favorise l'élimination de l'acide lactique. »

C'est fun. « On retrouve des sensations liées à l'enfance. Les exercices sont variés : debout, en équilibre sur une jambe... On peut même faire des pompes, les mains appuyées sur la toile de rebond ! »

C'est motivant. « Pour des résultats rapides, veillez à ce que vos genoux montent vers les épaules quand vous jumez et à enfoncer les pieds entre les rebonds. Prévoyez deux séances par semaine pendant un mois. » ■

3 COURS QUI ONT DU RESSORT

Complet. Comme le Ubound, qu'on peut pratiquer dans les salles Moving (moving.fr). **Autres adresses** sur radicalfitness europe.eu

Cardio. On essaie le Yako Up ! dans les clubs de fitness L'Orange bleue. lorangebleue.fr

Dansant. Le jumping se met au rythme de la samba au Freeness Voltaire (Paris-11^e). freeness.fr

ENERGIE DURABLE

LE TRAMPOLINE C'EST IN

GWYNETH PALTROW ET CINDY CRAWFORD EN SONT FANS.
CONSEILS ÉCLAIRÉS ET SHOPPING STYLÉ POUR S'ENVOYER EN L'AIR.

PAR ISABELLE SANSONETTI ET LAURIANE SEIGNIER