

# Gymnastique et basket pour en avoir plein les yeux (video)



Un spectacle où la gymnastique et le basket se combinent pour le plus grand plaisir de tous. La gymnastique en compétition est codifiée ne laissant pas toujours aux gymnastes la possibilité de s'exprimer. Des figures sont imposées avec des points attribués en fonction de la difficulté des éléments et de la qualité de l'exécution. Ici il s'agit d'un spectacle très impressionnant où chaque gymnaste émerveille le public.

Pour le basket, pas de compétition pas de match juste du Dunk à outrance, de quoi donner des frissons.

Les artistes présents dans cette vidéo sont des gymnastes venus de différents pays qui officient soit au cirque du soleil ou sont des champions dans leurs pays respectifs .Pour les basketteurs, ils sont hongrois et sont de l'équipe « Lords of Gravity ». Allez bonne vidéo.

---

# Le sport pour se divertir est de retour avec Rémi Gaillard



Comment pratiquer des activités olympiques dans la vie de tous les jours . Qui serait capable de réaliser un tel exploit à part bien sûr un homme entraîné et prêt à tout pour parvenir à battre des records . Eh bien rassurez vous ,il est de retour pour notre plus grand plaisir : Rémi Gaillard notre athlète performant va vous bluffer pour le plaisir et pour rire un peu en cette fin d'année.

---

## Humour et sport en vidéo: le plongeon



## Le plongeon selon Mr Bean

Pour ce dimanche un peu de détente et d'humour avant de reprendre la semaine . Cette vidéo de Mr Bean nous montre une vision particulière des activités aquatiques et notamment du plongeon . Cette discipline olympique à quelques soucis à se faire si elle se pratique de cette manière . Bon dimanche à tous .



---

**Comment perdre votre culotte de cheval ?**



Evident mais encore faut-il le rappeler le métabolisme des femmes n'est pas similaire à celui des hommes. Il n'y a pas que ça d'ailleurs de différent mais ce n'est pas ici notre propos principal. Alors pour la culotte de cheval c'est malheureusement chez la femme qu'on la trouve. Mais comment réussir à perdre cette culotte de cheval. Rassurez vous des exercices existent et sont efficaces.

## **Des exercices pour perdre votre culotte de cheval**

Il s'agira d'exercice tel que les squats, les soulevés de terre, soulevés de terre jambes tendues, les fentes. Des exercices de plyométrie tels que les sauts, montée de marche.

Découvrez ces exercices dans cette courte vidéo ainsi que des conseils alimentaires de Erwann Monthéour fondateur de la [méthode Fitnext](#)



---

**Vidéo sport et humour du**

# week-end : une petite compilation



La fin de la

semaine pointe le bout de son nez et nous sommes déjà dimanche. Comme le temps passe vite. Alors pour ce dimanche un petit moment de détente concocté par Sport et Régime. Com. Une compilation de scènes pour faire sourire. De la course de haies en passant par la corde à sauter et puis pourquoi pas un peu de golf .Bon dimanche à tous

## Vidéo humour et sport



# Une séance de Step débutant pour perdre du poids



Le Step n'a plus rien à prouver . Il est réellement efficace pour brûler des calories et perdre du poids dans une ambiance rythmée par de la musique .Même si d'autres disciplines fitness se développent le Step reste une valeur sûre pour remodeler votre silhouette.

La vidéo qui suit est une **séance de Step niveau débutant** très dynamique et facile à suivre .Elle est progressive et simple à comprendre.

Pour réaliser cette séance et la tester, très simple munissez -vous d'un Step (vous en trouverez à des prix très abordables), d'une tenue adaptée, d'une serviette et d'une bouteille d'eau. Puis suivez les consignes du coach en suivant la vidéo (les commentaires sont en anglais mais pas de problème pour reproduire les pas).

# Première partie de ce Step vidéo

Basic

Knee up

Talon fesse

Fente appui

Tape up talon

Squat

Tcha Tcha

## Deuxième partie

Talon fesse

V Step

V talon fesse

Jumping Jack

## Retour au calme pour cette fin de séance Step vidéo

Etirements

Alors partant pour tester cette séance de **Step vidéo débutant**.

## chorégraphie step débutant

---

# Astuces et conseils pour maigrir en courant



Envie de **perdre du poids ou de maigrir**. Vous avez opté pour la course à pied. C'est un bon choix mais combien de temps faut-il pour arriver à maigrir en courant ? Courir cela suffit-il ? Voici quelques astuces pour pouvoir parvenir à perdre vos kilos superflus :

1. Associez une alimentation équilibrée en quantité et en qualité d'apport sinon tous vos efforts ne serviront à rien.
2. Pour maigrir en courant, il faut pratiquer une séance d'au moins 45 mn pour brûler suffisamment de graisses.
3. Courez 1 jour sur 2. Courez régulièrement et augmentez progressivement la durée pour atteindre les 45 mn, plus si vous le souhaitez par la suite. Soyez progressif et prenez votre temps.
4. Pour pouvoir maigrir en courant l'idéal est de courir au moins 3 fois par semaine. Tant pis si ce n'est que 2 fois, voire 1 fois .Mais moins vous vous entraînez et moins vous perdrez de poids.
5. Faut-il courir doucement et longtemps ou au contraire moins longtemps et plus intensément ? En fait les 2 possibilités sont intéressantes. Courir longtemps et doucement est plus adapté à des coureurs débutants, peu entraînés et qui ont une importante masse graisseuse. Les efforts plus intenses sont tout aussi efficaces mais plus violents et s'adressent surtout à des sujets entraînés.

## **Courir pour maigrir**

En résumé c'est la régularité de la pratique qui vous permettra de perdre du poids en courant .Mais il faudra également surveiller vos apports alimentaires. Et puis avez-vous songé à d'autres activités d'endurance ou de fitness telles que le Step , l'Aérobic ,l'Aquabiking ,l'Aéro-kick. Ces dernières sont tout aussi adaptées à la perte de poids. Elles permettent de s'entraîner de façon différente, sur un fond sonore généralement. Elles permettent également de lutter contre la routine des entraînements répétitifs.

<http://sport-et-regime.com/courir-pour-maigrir>

<http://sport-et-regime.com/frequence-cardiaque-aide-perdre-du-poids>

---

# Les étirements sont-ils nécessaires après l'effort ?



Quel que soit le sport pratiqué il a longtemps été conseillé de s'étirer avant l'effort et après l'effort. Mais il semblerait que des recherches scientifiques ont prouvé que ce n'était pas le cas et que **les étirements** pourraient aggraver des micros lésions créées par l'effort.

## **Les étirements ne seraient pas efficaces ?**

Dans la vidéo le concepteur de la méthode Fitnext explique ce phénomène. Ils seraient utiles et efficaces seulement sur des séances consacrées aux étirements ou après des séances cardio.

Cette vidéo suscite déjà des commentaires. La tradition semble être remise en cause, que faut-il en penser ? Faut-il s'étirer après des efforts intenses si oui à quel moment ?



---

# Les secrets pour avoir un ventre plat



Qui ne rêve pas d'avoir un **ventre plat** ? Que ce soit pour le côté esthétique ou tout simplement pour se sentir mieux dans son corps comment parvenir à obtenir un ventre plat aux abdominaux dessinés. Pour connaître les secrets d'un ventre plat il vous suffira de regarder la vidéo du créateur de la méthode fitnext qui vous donne des conseils pour retrouver la ligne. En effet, il n'y pas de hasard pour retrouver un ventre plat ni même de recettes miracles. Il existe des principes à suivre pour réussir à perdre nos rondeurs. Mais au fait :

## Pourquoi notre ventre n'est pas plat ?

Au fur et à mesure des années, nous avons tendance à négliger notre hygiène de vie. Nous mangeons souvent beaucoup et pratiquons peu d'activités physiques. Notre société technologique nous libère des tâches ménagères mais nous fournit des possibilités de devenir apathiques sur nos canapés en sirotant et grignotant quelques douceurs. Mais la technologie et notamment Internet nous fige devant nos ordinateurs. Si nous ne faisons pas attention, nous finissons par beaucoup moins bouger .Et nous finissons par prendre du poids et souvent c'est notre ventre qui nous fournit notre

premier signal d'alarme. Notre ventre se gonfle et deviens plus gros.

## **Quelles solutions alors pour retrouver un ventre plat ?**

Il va falloir tout d'abord songer à un rééquilibrage alimentaire et réduire notamment les quantités d'aliments absorbés. Et pourquoi pas comme le propose Erwan Menthéour pratiquer une cure Détox.

Et puis il va falloir rebouger en pratiquant des activités d'endurance (course, natation, vélo) et en pratiquant également des renforcements au niveau des muscles abdominaux et notamment les muscles transverses qui tiennent le ventre.

Les exercices les plus favorables pour le renforcement de ces muscles et **obtenir un ventre plat** sont les exercices de gainage (travail en isométrie).



# Bokwa ou Zumba que préférez-vous ?



Le fitness évolue sans cesse pour le plus grand plaisir de ses pratiquants. Le fitness allie souvent la danse avec des musiques rythmées mais aussi le développement du tonus musculaire ainsi que des qualités cardio-respiratoires. Après la Zumba qui a fait un carton et qui plait encore le monde du **fitness se diversifie avec le Bokwa** un savant mélange de danse, de boxe et de Kwaito une danse qui nous vient d'Afrique du Sud. Cette activité se répand dans les clubs en France.

## **Bokwa une activité intense**

Avec cette activité pas de souci un plaisir intense vous gagnera. La dépense énergétique est certaine environ 1200 calories pour 45 mn de pratique. La séance est conçue de telle manière à brûler des graisses avec une méthode simple et efficace on joue dans la longueur de la séance à faible intensité. On joue dans la longueur pour brûler les calories. C'est tout aussi efficace qu'un footing. Alors ceux qui n'aiment pas courir voilà une activité que vous allez aimer. Ainsi cette activité est accessible à tout le monde petits et grands peuvent la pratiquer, chacun la pratiquera à son

niveau.

## Qualités développées par le Bokwa

Du côté musculaire ce sont les jambes qui travaillent en priorité, mais les muscles abdominaux sont également sollicités sur certaines postures. De nombreux sauts et rebonds sont présents dans ces séances de Bokwa alors attention portez des chaussures qui amortissent bien.

Une petite particularité tout de même pour le Bokwa c'est que le travail s'exécute avec une combinaison du langage des signes américains et Bokwa .

## Pour ceux qui n'aiment pas restez sur la Zumba

Pour ceux qui n'aiment pas la nouveauté, la **Zumba reste encore une valeur sûre**. Pour notre part à Sport et Regime.com nous aimons bien revenir sur des activités qui ont bien marché. A tel point qu'à l'occasion nous retraçons l'histoire du fitness en pratiquant dans une séance plusieurs spécialités du fitness. De l'Aérobic, du Step, de l'Aérokick, de la Zumba pour le plaisir de tous.



# Courir pour maigrir : 2 méthodes à votre disposition



Découv

ons dans cet article 2 méthodes qui peuvent vous aider à perdre du poids ou à mincir et une astuce pour votre tenue qui devrait également vous donner un coup de pouce .La première méthode s'adresse plus particulièrement à des coureurs débutants l'autre pour des coureurs plus confirmés. Mais avant toute chose avez-vous pris le minimum de précaution avant de vous lancer dans la course pour mincir ?

## Quelques règles à respecter avant de commencer

Adapter votre tenue en fonction des conditions météo

Munissez-vous d'une bouteille d'eau car l'hydratation est

fondamentale.

Consultez votre médecin en cas de reprise d'activité ou si tout simplement vous débutez. Il n'y a pas d'âge pour commencer. Les activités d'endurance sont bonnes pour notre santé.

A la moindre douleur stoppez votre activité et consultez un médecin.

Commencez votre séance avec un échauffement (courez ou marchez au départ à petite allure) puis accélérez progressivement le rythme

## **1<sup>ère</sup> Méthode courir longtemps à faible intensité**

La première méthode abordable pour tous c'est de courir au moins 45 mn à une intensité de 60 à 70 % de votre fréquence cardiaque maximale (**pour en savoir plus consulter cet article**). Vous pouvez même au début alterner marche et course. Petit à petit vous courrez plus longtemps et de plus en plus facilement. Courir au moins 45 mn vont vous permettre de faire fondre les graisses et faciliter la perte de poids.

## **Une seconde méthode : courir vite pour maigrir**

Cette méthode est plutôt adaptée à des personnes bien entraînées ? Effectivement l'intensité de l'effort va être plus importante jusqu'à 90% de la fréquence cardiaque maximale. La séance est beaucoup plus courte et les temps de travail sont fractionnés. La combustion des calories est plus importante avec cette méthode que la méthode d'endurance fondamentale ou longue.

Exemple d'une séance : allez courir une fois par semaine en effectuant :

- 20 mn de course à faible intensité
- 10 fois 1 mn avec une minute de récupération à 90-95 % de fréquence cardiaque maximale
- 20 mn d'endurance.
- 

Dans ce cas de figure il faut être bien préparé avant de vous lancer.

Pour conclure ces 2 méthodes sont efficaces, mais la 2<sup>e</sup> version je la déconseille fortement aux débutants ou aux personnes âgées. **Courir pour mincir ou maigrir** oui mais pas à n'importe quel prix. Il faut savoir rester raisonnable et patient. Il faut du temps pour progresser. Gardez cette notion de plaisir au risque de tout arrêter.

**La fréquence cardiaque une aide pour perdre du poids**

**Courir pour maigrir mais comment ?**



---

# Un appareil pour développer un ventre plat

Pour ce jour partons à la découverte d'un un appareil de musculation des abdominaux pour obtenir un ventre plat. Pour parvenir effectivement à **obtenir un ventre plat** il faut pratiquer des exercices d'abdominaux mais aussi pratiquer une alimentation équilibrée au risque de ne pas voir l'efficacité de vos efforts en matière de renforcements musculaires. Pour être efficace il vous faudra renforcer les différentes régions de la paroi abdominale qui est composée :

- des abdominaux transverses
- des abdominaux obliques.
- du grand droit

## Un appareil pour ventre plat

Il existe bien évidemment des exercices d'abdominaux sans matériel mais cette appareil est intéressant car non seulement on peut travailler des exercices d'abdominaux (tous les types) mais aussi il vous permet d'effectuer des tractions pour développer les muscles des bras, du dos, et de la poitrine. Un appareil relativement complet .Certes il faut avoir un peu de place pour entreposer cet appareil. Il ne se replie pas et pèse tout de même 32 kilos. Mais c'est un appareil solide qui durera certainement longtemps et vous permettra de travailler vos abdominaux pour un ventre plat efficacement. La position du dos contre le dossier apporte un véritable confort et permet de protéger votre dos.

Pour compléter votre travail de renforcements musculaires, le rameur apparaît comme un bon complément. Il vous permettra non seulement de travailler pour un ventre plat mais aussi de travailler l'ensemble des groupes musculaires mais aussi l'appareil cardio-respiratoire.



## DESCRIPTION

### **Consignes**

Plaquez votre dos contre le dossier. Saisir les poignets de la machine avec les mains. Vous pouvez effectuer l'exercice jambes fléchies ou jambes tendues. Mais vous pouvez aussi le réaliser en jambes fléchies et sur le côté.

### **Respiration**

Inspirer quand vous ramenez les jambes

Expirer (souffler) quand vous repoussez les jambes.

Vous pouvez effectuer 3 séries de 10 répétitions si vous débutez puis augmenter petit à petit le nombre de répétitions.



---

## Comment muscler les pectoraux : le Butterfly un exercice efficace

Vous souhaitez développer vos pectoraux alors le Butterfly est l'exercice qu'il vous faut . C'est un exercice de musculation souvent prisé par les débutants. Il permet de travailler le développement des pectoraux de façon isolée. Le Butterfly est un exercice de musculation classique très efficace. Il permet de développer en particulier les pectoraux et notamment la partie moyenne du grand pectoral(intérieur des pectoraux). Il s'adresse à tous les sportifs .Il nécessite effectivement d'acquérir un\_appareil de musculation spécifique mais vous pouvez aussi trouver des appareils de **musculation complets à des prix abordables**. Il existe d'autres variantes de machines à Butterfly ou les coudes sont serrés.A vous de choisir l'appareil qui vous convient le mieux pour **développer vos pectoraux**.

## Description : pour développer vos pectoraux : le butterfly



### *Consignes*

Position assise dos droit, pieds au sol. Saisir les poignets de la machine, garder le contact avec le dossier

Rapprocher les mains l'une vers l'autre bras tendus.

### *Respiration*

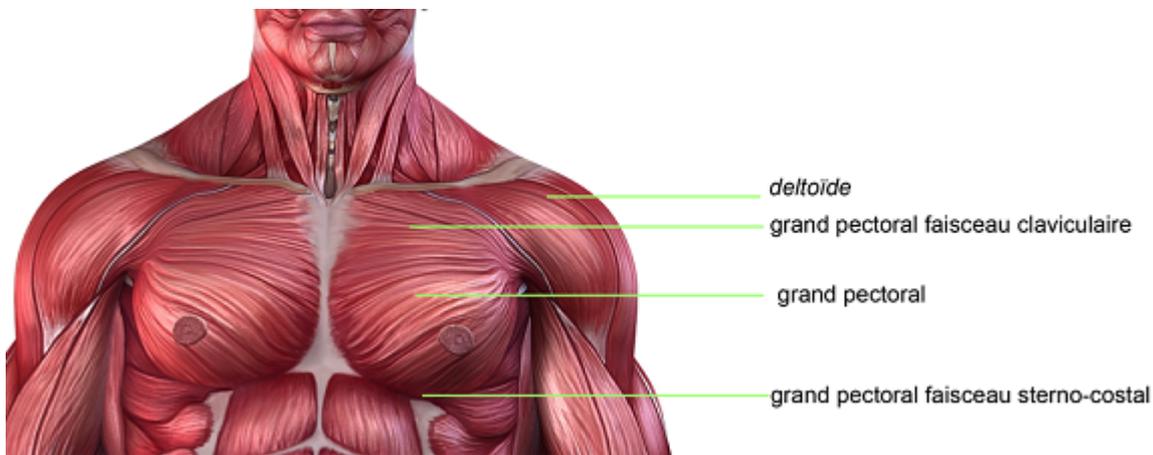
Inspirer quand les bras sont tendus

Expirer (souffler) quand vous ramenez les bras.

Afin de travailler de façon efficace et en toute sécurité, ne travailler pas vos exercices de musculation au hasard. Il existe des principes physiologiques pour progresser. Fixer vous un **objectif de travail**. Pour éviter les erreurs dans la pratique et de vous blesser au cours de vos entraînements et faire n'importe quoi différents objectifs de musculation sont possibles.

Les objectifs en musculation peuvent être les suivants :

- entretien musculaire : conserver les qualités de force et de contractilité du muscle
- prévention et santé : au niveau articulaire
- bien être corporel et esthétique : valorisation de l'image de son corps
- amélioration de la force et de ses capacités physiques : la musculation comme activité complémentaire pour améliorer ses performances.



## Conseils avant de débiter

N'hésitez pas à consulter un spécialiste si vous ne savez pas comment vous y prendre. Si vous débutez en musculation n'hésitez pas également à faire une visite médicale car cette activité qui paraît statique nécessite d'être en bonne santé pour la commencer.

Avant de débiter la séance de musculation proprement dite, pratiquez un échauffement cardio-respiratoire, articulaire et musculaire pour éviter de vous blesser et de préparer le corps aux efforts qui vont suivre.

Étirez-vous avant, pendant après la séance, au risque de

perdre toute la souplesse et l'élasticité de vos muscles.



---

## Résumé et résultats de la coupe du monde de rugby à XIII du week-end



Résultats du week-end coupe du monde de rugby à XIII

Un résumé du week-end pour cette coupe du monde de rugby à XIII .Pas de grosses surprises à noter ,les grosses écuries répondent présentes . Seules les équipes d'Italie et d'Ecosse n'arrivent pas à se départager.

# Vendredi

Pour son deuxième match de cette [coupe du monde de rugby](#), la France n'aura pas créé la surprise face à la Nouvelle Zélande tenante du titre. Très rapidement les Néo-Zélandais ont pris le match en main .18-0 à la mi-temps et huit essais au total pour un score final de 48 à 0.

Les français restent tout de même qualifiés pour les quarts de finale.

# Samedi

Il y avait 2 matchs .Les Australiens rencontraient les Iles Fidji et en ont profité pour s'assurer la première place en l'emportant (34-2), les Fidjiens ne réussissant aucun essai.

L'Angleterre rencontrait l'Irlande et remporte le match d'une façon écrasante (42-0). Nul doute que les anglais vont se qualifier pour les quarts de finale.

# Dimanche

Ce sont les Etats-Unis qui ont emporté le match contre le pays de Galles par un score de 24 à 16. Ils se qualifient donc pour les quarts de finale.

Incroyable match nul entre l'Ecosse et l'Italie 30 à 30. Les qualifications [pour cette coupe du monde de rugby](#) ne sont pas acquises car il n'y a qu'un seul qualifié dans cette poule.

<b>Classement du groupe A1 .</b> <b>Australie 4 2 .Angleterre 2</b> <b>3 . Fidji 24- Irlande</b>	<b>Classement du groupe B</b> <b>1- Nouvelle-Zélande 22-</b> <b>France 2</b> <b>3 Papouasie Nouvelle-Guinée4-</b> <b>Samoa</b>
<b>Classement du groupe C1.</b> <b>Ecosse 3</b> <b>2 Italie 3</b> <b>3. Tonga</b>	<b>Classement du groupe D1</b> <b>Etats-Unis 4</b> <b>2- Pays de Galles3- Iles Cook</b>

## Coupe du monde rugby à XIII 2013

### Matches à venir pour cette coupe du monde de rugby

***Lundi 4 novembre 2013***

**21h00** : Papouasie Nouvelle-Guinée – Samoa

***Mardi 5 novembre 2013***

**21h00** : Tonga – Iles Cook

***Jeudi 7 novembre 2013***

**21h00** : Ecosse – Etats-Unis

***Vendredi 8 novembre 2013***

**21h00** : Nouvelle-Zélande – Papouasie Nouvelle-Guinée

**21h00** : France – Samoa

**Bonne semaine à tous**