

# Programme TV de la coupe du monde de football 2014



Voici le programme TV de la coupe du monde de football 2014 . Bon mondial à tous

## DIFFUSION DES MATCHES PAR CHAÎNE ET PAR PAYS

France   Belgique   Suisse

Jeudi 12 juin 2014

Brésil 22:00 Croatie

Vendredi 13 juin 2014

Mexique 18:00 Cameroun

Espagne 21:00 Pays-Bas

Samedi 14 juin 2014

Chili 00:00 Australie

Colombie 18:00 Grèce

Uruguay 21:00 Costa Rica

## Dimanche 15 juin 2014

Angleterre + 00:00  Italie

beIN  
SPORT

rtbf.be  
tv

RTS SPORT

Côte d'Ivoire  03:00 ● Japon

beIN  
SPORT

rtbf.be  
tv

RTS SPORT

Suisse  18:00  Equateur

beIN  
SPORT

rtbf.be  
tv

RTS SPORT

France  21:00  Honduras

beIN  
SPORT

rtbf.be  
tv

RTS SPORT

## Lundi 16 juin 2014

Argentine  00:00  Bosnie

beIN  
SPORT

rtbf.be  
tv

RTS SPORT

Allemagne  18:00  Portugal

beIN  
SPORT

rtbf.be  
tv

RTS SPORT

Iran  21:00  Nigéria

beIN  
SPORT

rtbf.be  
tv

RTS SPORT

## Mardi 17 juin 2014

Ghana  00:00  Etats-Unis

beIN  
SPORT

rtbf.be  
tv

RTS SPORT

Belgique  18:00  Algérie

beIN  
SPORT

rtbf.be  
tv

RTS SPORT

Brésil  21:00  Mexique

beIN  
SPORT

rtbf.be  
tv

RTS SPORT

## Mercredi 18 juin 2014

Russie  00:00 ☰ Corée du sud

beIN  
SPORT

rtbf.be  
tv

RTS SPORT

Australie  18:00  Pays-Bas

beIN  
SPORT

rtbf.be  
tv

RTS SPORT

Espagne  21:00  Chili

beIN  
SPORT

rtbf.be  
tv

RTS SPORT

Jeudi 19 juin 2014

Cameroun  00:00  Croatie

beIN  
SPORT

rtbf.be  
tv

RTS SPORT

Colombie  18:00  Côte d'Ivoire

beIN  
SPORT

rtbf.be  
tv

RTS SPORT

Uruguay  21:00  Angleterre

beIN  
SPORT

TF1

rtbf.be  
tv

RTS SPORT

Vendredi 20 juin 2014

Japon ● 00:00  Grèce

beIN  
SPORT

rtbf.be  
tv

RTS SPORT

Italie  18:00  Costa Rica

beIN  
SPORT

rtbf.be  
tv

RTS SPORT

Suisse  21:00  France

beIN  
SPORT

TF1

rtbf.be  
tv

RTS SPORT

Samedi 21 juin 2014

Honduras  00:00  Equateur

beIN  
SPORT

rtbf.be  
tv

RTS SPORT

Argentine  18:00  Iran

beIN  
SPORT

rtbf.be  
tv

RTS SPORT

Allemagne  21:00  Ghana

beIN  
SPORT

TF1

rtbf.be  
tv

RTS SPORT

Dimanche 22 juin 2014

Nigéria  00:00  Bosnie

beIN  
SPORT

rtbf.be  
tv

RTS SPORT

Belgique  18:00  Russie

beIN  
SPORT

rtbf.be  
tv

RTS SPORT

Corée du sud  21:00  Algérie

beIN  
SPORT

rtbf.be  
tv

RTS SPORT

Lundi 23 juin 2014

Etats-Unis 🇺🇸 00:00 🇵🇹 Portugal

beIN  
SPORT



RTS SPORT

Australie 🇦🇺 18:00 🇪🇸 Espagne

beIN  
SPORT



RTS SPORT

Pays-Bas 🇳🇱 18:00 🇲🇽 Chili

beIN  
SPORT



RTS SPORT

Cameroun 🇨🇲 22:00 🇧🇷 Brésil

beIN  
SPORT



RTS SPORT

Croatie 🇹🇦 22:00 🇲🇽 Mexique

beIN  
SPORT



RTS SPORT

Mardi 24 juin 2014

Italie 🇮🇹 18:00 🇺🇾 Uruguay

beIN  
SPORT



RTS SPORT

Costa Rica 🇸🇻 18:00 🇫🇷 Angleterre

beIN  
SPORT



RTS SPORT

Japon ● 22:00 🇨🇴 Colombie

beIN  
SPORT



RTS SPORT

Grèce 🇬🇷 22:00 🇨🇮 Côte d'Ivoire

beIN  
SPORT



RTS SPORT

Mercredi 25 juin 2014

Nigéria 🇳🇬 18:00 🇦🇷 Argentine

beIN  
SPORT



RTS SPORT

Bosnie 🇧🇦 18:00 🇮🇷 Iran

beIN  
SPORT



RTS SPORT

Honduras 🇭🇳 22:00 🇨🇭 Suisse

beIN  
SPORT



RTS SPORT

Equateur 🇪🇨 22:00 🇫🇷 France

beIN  
SPORT



RTS SPORT

Jeudi 26 juin 2014

Etats-Unis 🇺🇸 18:00 🇩🇪 Allemagne

beIN  
SPORT

rtbf.be  
tv

RTS SPORT

Portugal 🇵🇹 18:00 🇬🇭 Ghana

beIN  
SPORT

rtbf.be  
tv

RTS SPORT

Corée du sud 🇰🇷 22:00 🇧🇪 Belgique

beIN  
SPORT

rtbf.be  
tv

RTS SPORT

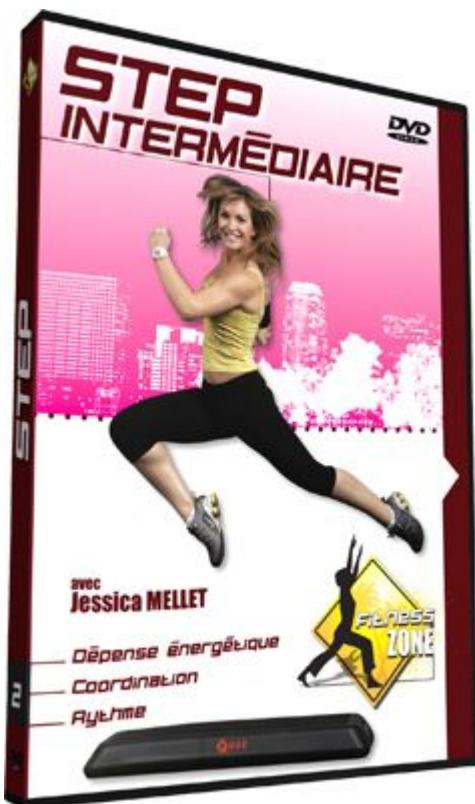
Algérie 🇲🇦 22:00 🇷🇺 Russie

beIN  
SPORT

rtbf.be  
tv

RTS SPORT

# Chorégraphie Step débutant : une séquence pour perdre du poids



Outre le fait d'être bénéfique pour

notre cœur l'activité Step permet de brûler des calories et de perdre du poids. Il s'agit d'un moment où sur des musiques de votre choix vous évacuez le stress. Cette activité ne nécessite pas beaucoup de matériel :

- une tenue adaptée (short, baskets ,tee shirt)
- une bouteille d'eau
- une serviette
- un step bien sûr que vous pouvez obtenir pour un prix raisonnable (voir comparatif en fin d'article)
- un appareil pour produire de la musique



## Une chorégraphie Step débutant pour perdre du poids

Il est évident que si vous n'êtes pas un spécialiste du Step il va être difficile d'élaborer une chorégraphie Step débutant. Mais de nombreuses solutions existent :

- il existe des DVD créés par des professionnels du Step et du fitness. Les DVD de Jessica Mellet par exemple sont très bien construits et vous procurent un plaisir de pratique immédiat car les pas de Step sont faciles à réaliser.
- il existe des salles de sport et de fitness avec un coach qui vous guidera tout au long de la séance.
- vous pouvez également trouver des vidéos sur

Youtube ou Dailymotion par exemple. De nombreux coachs de fitness vous proposent leurs chorégraphies.

- Vous avez la vidéo que Sport et Régime vous a concocter. C'est une chorégraphie Step pour débutant, très facile à réaliser. Si la musique de la vidéo ne vous plaît pas, baisser le son de la vidéo et choisissez parmi vos musiques préférées et placez là en fond à la place. Cette chorégraphie de Step débutant comprend :
  - Basique step
  - V step
  - L step
  - Cheval
  - Genou voyage
  - Kick step

Vous mettez en marche la vidéo et laissez vous guider.

Chorégraphie step débutant *by Rousseau Jean Philippe*

---

# Exercices de musculation sans matériel : interval training (4) pour perdre du poids



Voici une séance d'interval training qui permet de brûler un grand nombre de calories et de **perdre du poids**. Mais cette séance constituée d'exercices de musculation sans matériel permet aussi de remodeler sa silhouette

## Exercices de musculation sans matériel : la séance

Il vous suffit de démarrer la vidéo et tout est minuté. Les temps de travail qui durent 30 s et les temps de repos 30 s (en noir et blanc). Munissez-vous d'une serviette et d'une bouteille d'eau.

16 exercices

2 séries de 16 exercices

30 s de travail 30 s de récupération

**1.Pompes** : un bon exercice pour les bras et les pectoraux.

**2.Abdo** : pédalages croisés. On sollicite les abdominaux obliques et transverses.

**3.Fentes avant** : les cuisses n'ont qu'à bien se tenir.

**4.Abdo Crunch** : un exercice classique et efficace.

**5.Jumping Jack** : des sauts pour solliciter les jambes mais aussi les capacités cardio

**6.Pompes**

**7.Crunches**

**8.Dorsaux** : à ne pas négliger

**9.Montée de genoux**

**10.Purpees** : un de mes préférés

**11.Abdo ciseaux** : sollicitent la région basses des abdominaux

**12.Appui dorsal** : pas évident de se tenir en équilibre.

**13.Ecartez Serrez**

**14.Rotations buste**

**15.Gainage ciseaux**

**16.Purpees**



## Exercices de musculation sans matériel : est ce efficace ?

Pour être efficace, perdre du poids ou se remuscler il faut au moins pratiquer ce type de séance 2 à 3 fois par semaine. Mais cela ne suffit pas, il faut aussi associer une alimentation équilibrée qui doit permettre de fournir les aliments nécessaires. Un apport en protéines, vitamines et sels minéraux devra être privilégié pour permettre à l'organisme de régénérer les cellules mais aussi aux muscles de récupérer et de se développer .

N'oublier pas de vous étirer après la séance mais aussi entre les séries. Buvez également pendant les temps de récupération .Bon courage à tous !!!

interval training 3 une séance de fractionné par jphil3600

**Je Mange,  
Je Mincis**

Retrouvez votre poids de forme sans peser les aliments ni compter les calories

# Kick step : un pas de base pour une chorégraphie débutant



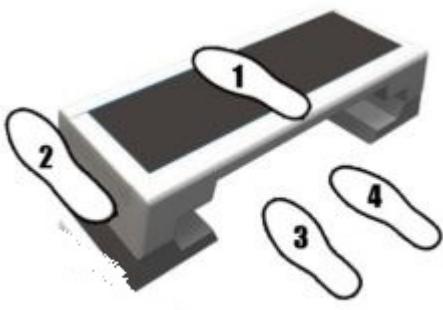
Que ce soit au

printemps, en été, en automne ou en hiver cette activité peut se pratiquer tout le temps et par tous les temps. Un step, de la musique, une tenue adaptée en fonction de la saison, une serviette et une bouteille d'eau et vous voilà parti pour une séance de perte de calories mais aussi de plaisir et de déroulement. Alors laissez-vous tenter par cette activité très

ludique.

# Comment réaliser le pas de base Kick step ?

1. Posez pied droit sur la gauche du step
2. Levez pied gauche (donnez un coup de pied)
3. Posez le pied gauche derrière le step
4. Posez le pied droit derrière le step
5. Posez le pied gauche sur la droite du step
6. Levez le pied droit (coup de pied)
7. Posez le pied droit derrière le step
- 8 . Posez le pied gauche derrière le step



Pour visualiser n'hésitez pas à regarder la vidéo

pas de base step :kick step by Rousseau Jean Philippe

# **Des exercices d'abdominaux pour obtenir un ventre plat est -ce suffisant ?**



Existe-t-il une méthode miracle pour obtenir un ventre plat. Miracle certainement pas ,mais il existe des méthodes qui fonctionnent. On dit qu'il faut souffrir pour être beau ou belle, n'allons peut être pas jusque là mais il faut tout de même fournir des efforts au niveau des activités physiques mais aussi au niveau alimentaire.

## **Pour obtenir un ventre plat : choisissez des exercices adaptés**

Quoi de plus logique que de faire travailler les muscles du ventre pour retrouver ou obtenir la fameuse tablette de chocolat. Dans la vidéo qui vous est proposée par Lucile de Fitness Master class vous allez découvrir une séance d'abdominaux. Munissez-vous d'un tapis de sol ou d'une serviette de bain et laissez vous guider par la vidéo.

La séance est composée :

- d'un échauffement
- d'exercices de relevé de buste
- d'exercices de ramenés de jambes

- des exercices de gainage
- des étirements

## **Pour obtenir un ventre plat : équilibrez votre alimentation**

Bien évidemment si vous faites d'un côté des efforts au niveau physique mais que du côté alimentation vous ne faites pas attention vos efforts risquent de ne servir à rien .Il faut par conséquent pratiquez une alimentation contrôlée dans les apports en calories mais aussi dans la qualité des aliments. Attention ne pratiquez pas une alimentation trop restrictive car vous risquez de vous essouffler et de ne pas tenir la distance.

Il existe 5 groupes alimentaires qui doivent être présents dans vos menus. Il faut effectivement ralentir et diminuer la consommation de sucreries (attention je n'ai pas dis arrêt absolu même si c'est mieux).

Pour les graisses ou les lipides elles sont également à éviter (style charcuterie par exemple) mais il faut un minimum de lipides pour que notre corps et notre cerveau puissent fonctionner à plein rendement. Privilégiez les graisses végétales plutôt qu'animal.

Buvez, hydratez-vous !!!

## **Les efforts cardio : un complément pour obtenir un ventre plat ?**

Les exercices cardio tels que la course, la natation, le vélo, le rameur, sont des compléments intéressants pour obtenir un ventre plat. Mais des conditions sont à respecter :

- il faut pratiquer au minimum 2 séances par semaine ,3 idéalement.

- il faut pratiquer régulièrement et pendant plusieurs semaines. En effet les résultats ne s'obtiennent pas en une semaine.

- les efforts en endurance fondamentale doivent être pratiqués au moins pendant 40 mn période où le corps commence à puiser dans les réserves de graisse.

- **L'interval training** ou travail fractionné (des séances plus courtes mais à intensité plus élevée) obtiennent également de bons résultats sur la perte de poids et le ventre plat.

## Conclusion que faire pour obtenir un ventre plat

Pour réaliser cet objectif 3 conditions semblent nécessaires :

- pratiquer des exercices d'abdominaux localisés au niveau de ventre afin de solliciter les différents muscles.

- Associer une alimentation équilibrée en qualité et en quantité

- Pratiquer des efforts cardio qui sont bons pour notre cœur mais aussi pour la perte de poids.

Et vous quelle stratégie utilisez vous pour perdre du poids et obtenir un ventre plat ?

Un ventre plat avec le relevé de buste en équilibre *by Marie Claire*



---

# **Pas de base step genou voyage ou knee up**



**Comment réaliser le pas step genou voyage ou knee up?**

Le pas step genou voyage ou knee up peut s'effectuer aussi bien côté droit que côté gauche :

1. Posez Pied gauche sur côté droit du step
2. Levez genou droit
3. Posez le pied droit derrière le step

4. Puis posez le pied gauche derrière le step

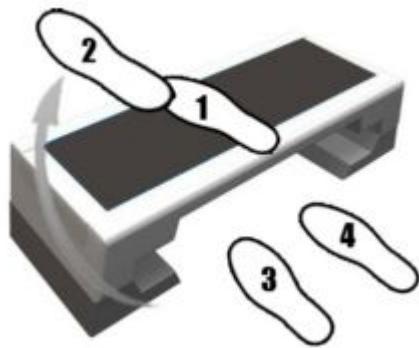
En commençant côté gauche

1 .Posez le pied droit côté gauche du step

2. Levez le genou gauche

3. Posez le pied gauche derrière le step

4 .Puis posez le pied droit



Voilà vous disposez d'un nouveau pas pour construire vos chorégraphies. La vidéo va vous permettre de visualiser ce pas genou voyage ou encore appelé knee up.

Vous trouverez aussi sur ce blog

Basic step, Vstep, L step , Cheval

Pas de base genou step by Rousseau Jean Philippe

---

# N'attendez pas l'été pour perdre du poids !!!



Même s'il paraît difficile de perdre du poids en hiver c'est tout à fait possible. Pourquoi sommes-nous tous ou presque pareils à vouloir perdre du poids quand les beaux jours arrivent. En effet nous avons tous tendance à bouger moins l'hiver en raison car la météo est souvent peu clémence et frileux que nous sommes nous restons enfermés bien au chaud devant la télé en se bâfrant de douceurs variées. Et voilà d'un seul coup il fait beau nous avons envie de bouger, de sortir de chez nous, en fin de compte nous en avons marre de cet hiver, trop long trop gris, trop triste. Et oh là stupeur nous nous apercevons en renfilant des tenues de l'année dernière que notre corps ne passe plus ; Tiens donc c'est bizarre aurais-je pris du poids ? Alors n'écoutant que notre courage nous fonçons sur la balance pour voir l'étendue des dégâts : verdict oui en effet j'ai pris du poids. Bon alors pas de panique il est encore temps de se remettre à une hygiène de vie plus favorable à l'amincissemement avant que l'été n'arrive.

# Conseils pour perdre du poids avant l'été

Voici quelques conseils qui devraient vous permettre de reprendre tranquillement quelques kilos car en fait l'été est encore loin mais attention tout de même le temps passe vite :

- Faites un bilan rapide de vos activités de l'hiver. Etes vous réellement resté coincé dans votre foyer sans rien pratiquer ou bien êtes vous resté actif.
- Quel type d'alimentation avez-vous pratiqué. Une alimentation équilibrée ou bien une alimentation spontanée en fonction des vos goûts du moment ou de vos envies.

Vous aurez ainsi dans vos questions des éléments de réponses simples et rapides à mettre en place. En effet pour perdre du poids rapidement il faut parfois peu de chose pour y arriver.

## Les activités physiques : un point de départ

Commencer tout d'abord par reprendre des activités physiques qui brûlent des calories. Dans la catégorie des sports qui font perdre du poids il en existe de nombreux dont

- la course
- le vélo
- la natation
- les activités de fitness : **step, musculation, zumba, rameur, vélo d'appartement**

En pratiquant ces activités d'endurance régulièrement et au moins 3 fois par semaine vous devriez pouvoir atteindre une perte de poids. Vous pouvez pratiquer ces activités aussi de

façon plus intense mais attention reprenez tout d'abord doucement et faites un bilan avec votre médecin.

Mais les activités physiques ne se résument pas qu'au sport vous pouvez tout à fait pratiquer des activités de bricolage ou de jardinage si le temps le permet.

## **L'alimentation : le nerf de guerre pour perdre du poids**

Du côté de l'alimentation : on continue de se faire plaisir mais différemment :

- Il existe 5 groupes alimentaires, il faut que tous soient présents dans votre menu de la journée.
- On essaie de stopper les grignotages et surtout les sucreries qui font vraiment du mal à notre silhouette.
- On mange 5 fruits et légumes par jour et on évite les féculents à outrance.
- On n'oublie pas de boire au moins 1 .5 l par jour.
- On mange à tous les repas, on évite de sauter le petit déjeuner.
- Lorsque vous faites vos courses attention aux mentions « Ligne » « léger » ou « basse calorie » ces mentions n'ont aucune valeur officielle. Seules les mentions « allégé en » et « à teneur réduite en » sont réglementées et garantissent un produit plus léger.
- N'hésitez pas à lire les étiquettes des produits cuisinés tout faits. Ils vous renseigneront sur la composition du produit et précise les valeurs énergétiques ainsi que la teneur en graisse, sel et vitamines. Parfois vous seriez assez surpris.

- Il faut notamment faire attention à la teneur en sucre, graisses ou lipides et en sel.

En résumé pas la peine de se précipiter sur des régimes draconiens qui sont souvent voués à l'échec. Optez plutôt pour une reprise du sport et activités physiques associée à une alimentation équilibrée.

Pour en savoir plus sur l'alimentation équilibrée :

**Ration alimentaire équilibrée : mode d'emploi**

**Comment équilibrer son alimentation?**

Santé Bien-être : Equilibre alimentaire : le rôle des graisses  
by *MinuteFacileSante*

---

**Championnat Régional par équipe gymnastique masculine  
le 15mars**



Voilà en résumé du championnat régional de gymnastique masculine qui a eu lieu le 15 mars 2014 à Blois . L'équipe de Théo a fini 4 è . Les garçons d'Issoudun ont fait une belle compétition . Ils ratent le podium pour 8 points mais la performance est belle car ils ne sont qu'en première année de la catégorie . Prochaine compétition à Vichy dans 15 jours .

Si vous aussi vous souhaitez publier sur ce blog vos résultats de compétition ou une annonce concernant votre club contactez moi [ici](#)

---

## Pas de base en Step : le L step

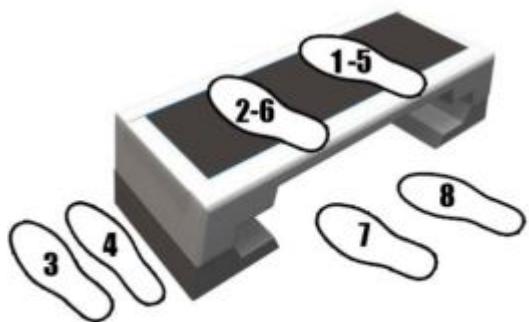


Un nouveau pas de

base dans cette vidéo pour enrichir vos chorégraphies .

## Comment réaliser le L step

- 1 . Posez votre pied droit à droite du step
2. Posez votre pied gauche sur le step
3. Puis c'est au tour du pied de gauche de se mettre à côté du step
- 4 .Le pied droit rejoint le pied gauche à côté du step
- 5.Posez le pied droit à nouveau sur le step
6. Le pied gauche rejoint le pied droit sur le step
7. Descendez le pied derrière le step
8. Puis descendez le pied gauche



Avoir aussi **Basic step V step**

Le L step peut se réaliser aussi vers le côté et on peut même enchaîner un L à droite puis un L à gauche ou inversement

Pas de base en Step :L step by Rousseau Jean Philippe

)

---

## Comment perdre du poids avec un rameur : un exemple de séance



Une petite séance d'interval training pour perdre du poids avec un rameur cela vous tente ? La séance qui suit dans cette vidéo est adaptée aux personnes qui débutent . Elle combine de l'endurance fondamentale et des fractions de travail plus intenses avec des récupérations .

## Conseils pour pratiquer cette séance

Est-ce une reprise d'activité pour vous ou êtes-vous un sujet

entraîné . Si vous débutez ou si vous êtes en reprise d'activité physique consultez un médecin pour voir si tout va bien côté cœur .

Munissez vous d'une tenue adaptée et d'une bouteille d'eau car vous allez avoir chaud c'est certain !!!

## La séance : où comment perdre du poids avec un rameur ?

Echauffement : 3 mn

**1<sup>ère</sup> Série** 6 x 30 S avec 30 s de récupération

3 m de récupération avant de rependre la 2<sup>e</sup> série

**2<sup>e</sup> Série** 6X 30 s avec 30 s de récupération

3 mn de retour au calme

Etirements

Combinée avec une alimentation équilibrée vous devriez voir les résultats de vos efforts .On peut **perdre du poids avec un rameur** .

Séance interval training avec le rameur pour perdre du poids  
by Rousseau Jean Philippe

---

# Comment maigrir avec le rameur ? Est-ce possible ?



Maigrir avec le

rameur, oui c'est possible !!! Mais certaines conditions sont à respecter et il existe différentes possibilités pour atteindre cet objectif. Il serait réducteur de n'utiliser le rameur que pour maigrir. Ce dernier possède d'autres avantages notamment au niveau cardio-pulmonaire et musculaire. Cet appareil est donc très complet à tous les niveaux. Pour maigrir avec le rameur la régularité de la pratique semble indéniable. La pratique d'une alimentation équilibrée sera un atout complémentaire pour perdre du poids et **perdre du ventre**. Mais comment maigrir avec le rameur ? Quels types de séance devons-nous pratiquer pour réussir ?

## Les séances longues pour maigrir

## **avec le rameur**

En pratiquant 2 à 3 séances de rameur par semaine d'au moins 15 mn vous allez certainement brûler des calories .Mais ces séances sont souvent monotones et à la longue on finit par se lasser. C'est dommage car sur le plan cardiaque et musculaire les séances longues d'endurance avec le rameur apportent de réels effets sur la santé.

## **Les séances « fractionnées » ou interval training**

Beaucoup plus intenses, plus courtes. Vous brûlez plus de calories en moins de temps. L'inconvénient c'est que lorsque vous débutez c'est assez épuisant et il vaut mieux faire une visite médicale avant de s'attaquer à ce type de séance. Vous pouvez tout de même tenter l'expérience en y allant progressivement.

## **Alimentation équilibrée : un passage obligé**

Pas la peine de faire des efforts si derrière vous avalez des tonnes de sucres ou de matières grasses. Il faut être capable de rester dans la bonne mesure : de tout à tous les repas mais en quantité et en qualité raisonnable et équilibrée.

En conclusion le rameur peut vous faire maigrir et perdre notre ventre mais il faut rester régulier dans l'effort et la pratique. Les résultats ne se verront peut être pas tout de suite au niveau de la balance car il se pourrait (et très certainement) que vous preniez du muscle et le muscle ça pèse

lourd. Mais peut importe la prise de muscle fait augmenter votre métabolisme de base et ça c'est bon pour la suite et pour perdre du poids.

### **Perdre du ventre à la force de ses bras avec un rameur**

Séance interval training avec le rameur pour perdre du poids  
*by Rousseau Jean Philippe*



## **Pas de base en step : le V step**



Il existe de nombreux pas de base en step. En voici un qui est facile à réaliser : le V step.

## Pour réaliser ce pas de base en step il faut :

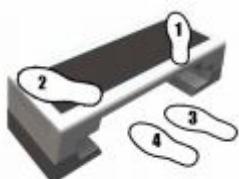
Partir en face du step (les pieds sont joints)

1 .Partir du pied droit et le poser sur le côté droit du step (on peut aussi le réaliser en commençant par le pied gauche).

2.Puis poser le pied gauche sur le côté gauche du step

3.Ramener le pied droit en arrière du step (au sol

4.Puis ramener le pied gauche au sol



Afin d'agir en toute sécurité amortissez la descente et posez

bien les pieds à plat sur le step.

A VOIR AUSSI **Le Basic Step**

Pas de base step : le V step by Rousseau Jean Philippe



## **Chorégraphie step débutant : le basic step**

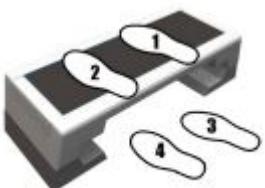


Le step vous

connaissez ? Cette activité que l'on peut pratiquer chez soi ou en cours collectifs. Mais vous êtes plutôt du genre timide ou alors vous arrivez tard chez vous le soir mais vous avez tout de même envie de pratiquer une activité physique pour vous défouler et en même temps brûler des calories pour ne pas prendre du poids ou pourquoi ne pas tout simplement perdre du poids.

## Le step cette activité ludique qui se déroule en musique

Cette activité est effectivement plutôt sympathique à pratiquer. Mais quand on est seul ou que l'on débute il n'est pas facile de s'entraîner. Alors il existe plusieurs solutions soit vous trouvez sur le web des vidéos de step pour débutants (il n'y en pas beaucoup à mon goût) ou alors vous constituez vous-mêmes des **mini chorégraphies**. Pour vous aider Sport et Régime .com vous propose des pas de base dans un premier temps qu'ils vous suffira de mettre bout à bout. Et puis viendront d'autres vidéos avec des minis chorégraphies. Pour aujourd'hui découvrez un pas de base : le Basic Sep.



Chorégraphie Step : le basic step by Rousseau Jean Philippe

A voir aussi Vstep



---

# **The walk : une application mobile pour votre santé venue du Royaume Uni**

# Royaume-Uni : Le système de santé publique propose « The Walk », une application mobile destinée à lutter contre le surpoids !

Lorsque les créateurs d'un jeu de zombie populaire et le département de la santé collaborent, cela donne « The Walk », une application mobile destinée à combattre l'obésité, en proposant des techniques pour perdre du poids grâce à la marche.

Il s'agit en effet d'une application mobile réalisé par Six To Start en partenariat avec la « National Health Service » (service de santé publique) et le « UK's Department of Health » (département exécutif du gouvernement britannique chargé de la santé), rien que ça !

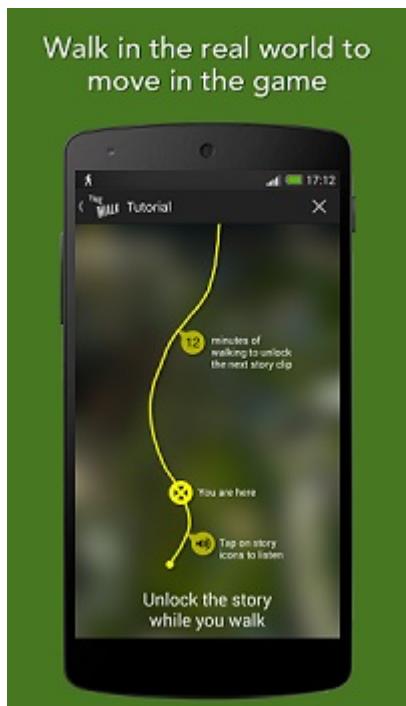
## La fiction au service du fitness

Six To Start<sup>(1)</sup>, l'équipe de créateurs des jeux n'en est pas à sa première application de fitness. En effet l'idée de faire

perdre du poids grâce à des jeux mobiles leur avait permis de créer le jeu « Zombies ! Run », dans lequel les joueurs faisaient de l'exercice en fuyant des morts vivants.

Dans « The Walk », l'utilisateur commence son programme avec un scénario fictif : une bombe explose à la gare d'Inverness<sup>(2)</sup>, paralysant les transports. L'utilisateur se met dans la peau d'un certain Walker, avec pour mission de livrer un mystérieux paquet à travers le pays entier. En suivant les déambulations du personnage, l'application est en mesure de savoir la distance que parcourt l'utilisateur qui l'incarne. Les résultats sont ainsi stockés dans la mémoire du téléphone afin de suivre les progrès. Disponible pour les smartphones sous Android et iOS, The Walk possède plusieurs niveaux, évoluant par rapport au rythme et l'intensité de marche qu'adopte l'utilisateur.

## Le smartphone, un coach conseillé



L'objectif du jeu, d'après Adrian Hon le directeur général et fondateur de Six To Start, est simple : pousser l'utilisateur à marcher au moins 10 minutes de plus par jour que d'habitude

afin de perdre du poids. Il précise que ce but a été fixé après avoir consulté des experts médicaux. En effet des scientifiques se sont penchés sur la pertinence d'utiliser des applications pour perdre du poids. Selon une étude menée par les chercheurs de l'école de Médecine Feinberg de la Northwestern university (Illinois, USA) en 2012, les smartphones peuvent jouer un rôle déterminant dans la perte de poids. Ce type de jeux propose en effet un coaching plus motivant du fait d'un environnement différent qui peut sembler moins contraignant.

Disponible pour environ 3,49EUR (le jeu est payant), sur le Google Play <sup>(3)</sup>, « The Walk » pourrait bien vous aider à rééquilibrer votre IMC <sup>(4)</sup> et à devenir votre partenaire minceur !

Seul inconvénient à l'heure actuelle, le jeu n'est disponible qu'en version anglaise ! Si vous êtes donc réticent à utiliser la langue de Shakespeare, il faudra trouver une autre méthode pour vous motiver à courir...

## **Références**

(1) <http://www.sixtostart.com/>

(2) Une ville d'Ecosse, proche de la côte

(3)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sixtostart.thewalk>

(4) <http://www.calculersonimc.fr/faitez-le-test.html>