

# Quels sont les meilleurs sports pour maigrir ? Cardio? interval training? musculation?

Aujourd'hui, Kévin de [scienceosport.fr](https://scienceosport.fr) est venu vous donner quelques conseils afin de vous aider à mieux choisir votre type d'entraînement pour votre démarche Minceur. Je vous laisse avec lui le temps d'un article.

Perdre de la graisse est devenu aujourd'hui un problème de monsieur tout le monde. Imaginons aujourd'hui que vous souhaitez **perdre 5 kilos** et que vous voulez le faire de la façon la plus efficace et rapide possible.

Que feriez vous ?

- Une heure de tapis roulant ?
- Sprinter au milieu d'une colline ?
- Soulever du poids au squat et au développé couché ?

Je suis certain que vous avez déjà quelques idées sur ce qui pourrait être le plus efficace pour vous. Mais aujourd'hui, je vais vous dévoiler les différences qu'il y a entre ces 3 types d'entraînement afin de vous permettre de choisir l'entraînement le mieux adapté pour vous.

**Quels sont les meilleurs sports pour maigrir ? Aucun si vous**

**n'appliquez pas cette règle :**

Je vais maintenant vous donner mon avis sur lequel de ces 3 entraînements vous devez choisir pour perdre efficacement du poids mais laissez moi avant vous dire une chose :

Si vous souhaitez avoir un corps harmonieux il y a une chose que vous devez savoir jusqu'à la fin de vos jours.

**Votre alimentation est responsable d'environ 75% de vos résultats.**



Comme je l'ai dit précédemment, même si vous investissez 10 heures par semaine à vous entraîner, cela vous laisse toujours 158 autres heures pour tout saboter.

Si vous souhaitez vraiment perdre du poids, le chemin le plus rapide menant vers le succès est votre nutrition. Gardez le nombre de vos calories sous contrôle, supprimez les fasts food, abandonnez les boissons type soda et commencez à manger de la vraie nourriture comme les légumes, les fruits ainsi que la viande et le poisson.

**Alors quel est le verdict ? Quels sont les meilleurs sports pour maigrir ? La musculation ?**

Déjà premièrement la décision que vous devez prendre dépend :

- de votre niveau de départ,

- de combien de temps vous pouvez consacrer par jour aux entraînements
- de ce que vous aimez vraiment faire
- **Faites du cardio si:**
  - Vous êtes vraiment un amoureux des tapis de course, des vélos ou encore des rameurs.
  - Vous avez tout le temps du monde
  - Vous commencez juste et vous ne savez pas trop par quoi commencer

### **Faites de l'interval training si:**

- Vous n'aimez pas la musculation, mais vous souhaitez toujours brûler des calories le plus rapidement possible.
- Vous avez seulement une quantité de temps limité par jour.
- Pousser votre corps dans ses derniers retranchements ne vous fait pas peur.

Pour plus d'information à ce sujet, jetez un coup d'œil à [cet article en cliquant ici](#).

### **Faites de la musculation si :**

- Vous voulez prendre du muscle tout en brûlant des calories
- Vous aimez brûler des calories tout en restant assis.
- Vous n'êtes pas effrayé par la musculation et le fait de voir la taille de vos muscles grossir.

Si vous êtes débutant en musculation voici le chemin à suivre [cliquez ici](#)



Honnêtement, les points ci-dessus sont simplement des conseils faisant preuves de bon sens. En fin de compte, je souhaite simplement que vous soyez heureux et en bonne santé, ce qui signifie que la décision vous appartient pour trouver la meilleure combinaison possible entre ces 3 méthodes ci-dessus.

Une méthode peut très bien marcher chez pour vous mais peut être d'aucune efficacité pour un autre.

Cependant, la meilleure manière de perdre du poids est de faire un mix entre ces 3 modes d'entraînement. **Si vous êtes débutant commencez par faire du cardio pendant 1 mois, ensuite de la musculation et pour finir de l'interval training. Vous éviterez ainsi la stagnation et vos progrès seront bien meilleurs.** Voici un exemple de programme que vous pouvez suivre et à [télécharger ici](#).

**Alors êtes-vous plutôt un amoureux de cardio ? Un musculeux pour la vie ? Qu'est ce qui vous réussit le plus ?**



# Blagues sur l'équipe de France : on peut rire non ?



Tout le monde aime l'équipe de France mais en ce moment elle a tendance à nous énerver quelque peu par son jeu soporifique et parfois son manque d'efficacité alors ces quelques blague la concernant restent un minimum pour essayer de détendre l'atmosphère en attendant des jours meilleurs.

1° Ca y est c'est décidé les matchs de l'équipe de France auront lieu le vendredi car le week-end il y a foot.

2° Y a-t-il une différence entre des bretelles, une écharpe et un supporter de l'équipe de France ? Les bretelles servent à tenir le pantalon, l'écharpe sert à réchauffer le cou, les supporters de l'équipe de France ne servent à rien.

3° Le Stade de France va être rebaptisé. On va l'appeler stade Victor Hugo car on y joue souvent les misérables avec l'équipe de France.

4° Qu'est ce qui est bleu, qui court dans l'herbe et qui n'est pas dangereux ? L'équipe de France.

5° Un enfant se retrouve au tribunal. Le juge lui demande.

« Mon petit tes parents te battent –ils ? ».

L'enfant répond « oui Monsieur »

Alors le juge lui répond « Pour arrêter tout cela où aimerais tu aller ? ».

L'enfant répond sans hésiter « Avec l'équipe de France Monsieur »

« Et pourquoi donc ? » répond le juge.

« Parce qu'ils ne battent jamais personne ».

Que fait un supporter de l'équipe de France quand elle gagne le championnat d'Europe et la coupe du monde.

Il éteint sa Playstation.

## 6° La douche pour l'équipe de France

Après le match contre la Biélorussie Lloris et Abidal sont sous la douche. Lloris est très énervé et Abidal constate que notre gardien français a un bouchon planté dans les fesses.

Abidal dit à Lloris « Et t'as vu tu à un bouchon dans les fesses. »

« Oui je sais en ce moment ce n'est pas de bol, figure toi que la semaine

dernière je me suis engueulé avec ma femme, alors pour me détendre je suis allé faire un tour dehors. Et en marchant j'ai mis un coup de pied dans une lampe à huile .3

« Et il s'est passé quoi ? »

« Tu ne vas pas me croire un type est sorti de la lampe et s'est mis à crier, Bonjour je suis le génie du football fais un vœu car tu m'as libéré »

« Et tu a demandé quoi ? »

« Alors je lui ai répondu fait pas chier »

### **7°L'équipe de France au Brésil ?**

L'équipe de France se déplace en avion car ils ont réussi à se qualifier dans la douleur pour la coupe du monde au Brésil .Mais voilà le pilote est super énervé car les joueurs de l'équipe de France jouent au foot dans l'avion. Alors le pilote demande à son copilote d'intervenir .Le calme est soudain revenu et le pilote demande à son copilote :

« Mais qu'as-tu fait pour obtenir le calme ? C'est simple j'ai dit à Ribery d'aller jouer dehors avec ses camarades »

*Jean Philippe*



---

# Vidéo sports des sauts dans tous les sens.



Vidéo « sports »: Venez vous détendre avec ces vidéos où vous pourrez voir des sauts en tout genre. De véritables prouesses pour certains , de la folie diront les autres . Dans quel camp vous situez vous ? Allez je n'en dit pas plus , je

vous laisse savourer.

## Damien Walters et ses sauts dans cette vidéo sports

Dans la série je saute dans tous les sens et tout le temps voici le retour Damien Walters (cascadeur) et Tim Shieff (freerunner) cette **vidéo sports**. Ces 2 individus très complices vont revisiter les appareils de musculation présents dans la salle . Puis dans un gymnase vont effectuer des pirouettes de tout genre , pour les amateurs de ce genre de cascades .

## Et ils remettent ça

Une autre série de sauts acrobatiques avec les 2 mêmes . Ils



commencent tout simplement par aller dans un magasin de sport , faire leurs courses . Mais que vont-ils faire avec un ballon et des cerceaux à vous de voir dans cette [vidéo sports](#) .

Que pensez vous de nos joyeux lurons ?



---

## Aquabike, Aquafusion des activités de salles pour perdre du poids



En matière de perte de poids, quels sont les sports qui sont les plus efficaces. Tout les spécialistes s'accordent à dire que c'est le jogging ou la course ou de façon plus générale les activités « cardio ». Mais voilà en termes d'activités physiques et de sports nous ne fonctionnons pas de la même manière et nos aspirations et motivations sont différentes. Vous n'aimez pas forcément

courir ou marcher alors que choisir car il faut tout de même s'entretenir un tantinet. La rentrée de septembre sera peut être pour vous l'occasion de vous y mettre et de continuer votre investissement. Mais quel sport minceur pour perdre du poids choisir lorsque les températures commenceront à tomber pour franchir les portes des établissements de loisirs

sportifs ? Sport et Régime vous propose 3 activités très « tendance » en fonction de votre motivation et vos aspirations.

## **Vous êtes bien entraîné et vous aimez le sport**

**Le fit punch** est tout à fait pour vous. Une activité qui s'apparente à la boxe sous forme d'initiation avec un punching-ball pour partenaire. Dé foulement garanti et perte de calories également. Le système cardio-vasculaire ainsi que musculaire sont sollicités .L'ensemble du corps travaille et se développe .Généralement les cours durent  $\frac{3}{4}$  heure.

## **Vous n'êtes pas trop sportif mais vous souhaitez perdre du poids et rester en forme**

Choisissez une activité plaisir et ludique. **Randonnée, marche, golf, tennis et toutes les activités aquatiques** .Une activité très tendance en ce moment l'**aquafusion** .45 minutes de pratique sous forme d'ateliers. Un atelier aquabike pour développer plus particulièrement les jambes les mollets et les fessiers ainsi que la fonction cardiaque. Un atelier de renforcement avec l'**hydro-Tone** sorte d'haltère adaptée au milieu aquatique qui va permettre de développer la partie du corps (bras, pectoraux dorsaux). Un atelier **aquatrempoline** pour développer l'équilibre, renforcer les abdominaux. Et enfin un atelier pour renforcer avec des haltères le bras les triceps et abdominaux. Un programme bien complet.

# Aquabike pour ceux qui ont quelques petits problèmes de douleurs articulaires et de dos

Choisissez des activités dites portées. Evitez la course à pied. Privilégiez les activités aquatiques (natation, aquabike, gym aquatique ou aquajogging). L'avantage c'est que l'eau vous porte et le squelette ainsi que les muscles ne subissent pas de traumatismes.

L'aquabike connaît un développement phénoménal. Cette activité consiste à pédaler dans l'eau. Elle peut se pratiquer dans des cabines individuelles où elle est associée à des jets de massage. L'aquabike permet de bien faire travailler votre cœur ainsi que de tonifier les muscles dans une ambiance musicale sympathique et motivante.

Aquabike: pédalez... sous l'eau! (Marseille) *by LCM*

Alors une de ses activités vous branche alors consulter les possibilités dans votre ville .Bon courage pour cette rentrée.



---

## Sentez vous sport édition

# 2013 : la quatrième.



Sentez vous sport : Une opération qui a débuté en 2010 et qui connaît chaque année un succès grandissant. Pour la version 2012 c'est 500000 personnes qui ont participé à l'opération « Sentez vous sport » sur 630 sites. Pour ces concepteurs cette une semaine placée sous le signe de

la fête au travers du sport pour la santé des français .Cette opération se déroulera du 14 septembre au 22 septembre 2013.

## Principe de l'opération Sentez vous sport .

Le label « Sentez vous sport » répond à une volonté politique de voir les français prendre garde à leur santé et de leur bien être par le biais de la pratique du sport et des activités physiques

Toute la population est invitée gratuitement à venir découvrir des activités physiques et des sports et ceci gratuitement. Les clubs proposent un support de qualité avec des entraîneurs des moniteurs qui vous accompagnent pour votre bien être et votre sécurité. En parallèle des conférences sur les bienfaits de l'éducation physique sont proposées.

Les partenaires de «Sentez vous sport » sont de plus en plus nombreux. La journée du sport scolaire sera cette année intégrée à cette opération. Il s'agit de sensibiliser les jeunes à la pratique de sports et d'activités physiques car ils sont peu nombreux à pratiquer (environ 1 sur 3 ne pratique pas) en leur disant de faire du sport « en se faisant plaisir ».

# Programme de l'édition 2013

**14 et 15 septembre** « vital sport » gratuit avec Décathlon en association avec « Sentez sport »

Objectif 30 sites

**18 septembre** journée du sport scolaire objectif 4500 écoles

**19 septembre** journée du sport à l'Université objectif 50 universités

**20 septembre** journée du sport et de l'entreprise objectifs 200 entreprises

**21 et 22 septembre** week end ouvert au public objectifs 50 grandes villes et 200 petites

Pour savoir si quelque chose est organisé dans votre région consultez le site [franceolympique.com](http://franceolympique.com) .

*Jean Philippe*



---

## 100è pour le tour de France :

# un engouement certain pour cette manifestation



Tour de France : le 100<sup>e</sup> vient de se terminer et malgré les rumeurs récurrentes de dopage le tour de France connaît toujours un engouement croissant. Imaginez vous entre 800000 et 1 millions de personnes cette année sur l'Alpe D'Huez. Peut être que des rumeurs viendront ternir dans

quelques mois ce beau tour de France qui a fini en apothéose sur les champs Elysée en fin de journée avec diaporama et feu d'artifice. Une belle fête pour tout un peuple qui avait besoin de souffler un peu dans cette crise économique difficile et rend la vie de tous les jours tendue. Un succès du tour de France qui va au-delà des frontières de l'hexagone, nombreux sont les visiteurs ou plutôt les supporters étrangers à venir fouler le sol français pour participer à cet évènement qui ponctue depuis quelques années le mois de juillet. Un mois de juillet cette année sous le signe de fortes chaleurs et d'un anglais dominateur : Christopher Froome.

## Pourquoi cet engouement pour le tour de France ?

Le tour de France c'est plus qu'une compétition sportive. Certains le définissent comme une leçon de géographie. Une leçon de géographie pratique car les gens se situent les uns par rapport aux autres .Le tour de France est aussi « une passion paysagère » Gilles Fumey.

Pendant le tour de France, les français se réunifient autour d'une manifestation sportive. Un voyage pour chacun dans son canapé où aux heures les plus chaudes chacun peut savourer un

moment particulier. Mais c'est aussi des gens sur la route qui suivent la caravane et le tour de France, c'est un peuple qui se déplace.

Pour fêter ce 100<sup>e</sup> tour de France, Sport et Regime vous fait revivre quelques moments plus anciens en photos avec 2 montages vidéos (cartes photos l'équipe). Vous trouverez dans les vidéos :



Tour de France 1911  
Octave Lapize

**1911** : Octave Lapize vainqueur Du tour de France 1910, sur les « routes » de l'époque réussira à gravir le Galibier, en alternant de la marche et du vélo.

**1912** : même combat pour le luxembourgeois François Fabert (l'homme qui est à gauche et vainqueur du tour de France 1909) et le belge Odile Defraye qui sera le futur vainqueur.

**1913** : le tour se déplace dans des contrées bien sauvages au milieu des moutons avec Lucien Breton auteur d'un premier doublé (en 1907-1908).

**1925** : Ottavio Bottechia (italien vainqueur en 1924 et 1925) se désaltère la journée a été rude



**1938** : En s'envolant dans le col de l'Allos Gino Bartali gagnera son premier tour de France

**1947** La guerre est terminée et le cyclisme reprend, Jean Robic, futur vainqueur, rafle tout et gagne même contre la canicule.

**1949** Une bataille fait rage entre Fausto Coppi et Gino Bartali c'est Fausto qui en ressortira vainqueur dans les alpes

**1950** Un contre la montre dominé par le suisse Ferdi Kubler entre Sain Etienne et Lyon

**1953** Louison Bobet s'envole pour sa première victoire dans le tour France. Ici il se trouve dans l'Izoard

**1954** Louison Bobet en compagnie de l'accordéoniste Yvette Horner . Le maillot jaune il le gardera.



Tour de France 1953  
Louison Bobet

**1955** Louison Bobet encore lui majestueux dans le mont Ventoux obtiendra son troisième Tour de France.

**1956** Le patron de la course Jacques Goddet en discussion avec



Roger Walkowiak le vainqueur de ce tour là.

Vous êtes un passionné du tour de France et vous le suivez. Avez des anecdotes du tour de France à raconter n'hésitez pas à nous en faire part.

*Jean Philippe*

---

## Un enfant de 2 ans star des lancers francs



Comment un enfant de 2 ans devient une star grâce à ses lancers francs ? Souvent les émissions américaines donnent des idées et créent des concepts pour les télévisions du monde entier. Dans l'émission qui suit

« Clash of the Titus » c'est un enfant de 2 ans ,un prodige de lancers francs de Basket qui a été découvert par la chaîne américaine grâce à une vidéo postée par son père sur youtube. Ce petit garçon est réellement doué pour marquer des paniers de **Basket** qui sont bien sûr adaptés à sa taille et à son âge .

## Des lancers francs pour devenir une star

Le principe de l'émission c'est d'affronter pour ce jeune bambin une star du Basket américain .Le week- end dernier cet enfant a battu Jason Collins dans ce concours de lancers francs.Dans cette vidéo il rencontre Shaquille O'Neal .Il en est déjà à sa quatrième rencontre ou Battle. Cet enfant s'appelle Titus Ashby c'est le héros du moment avec ces lancers francs sur la chaîne ABC. Que deviendra cet enfant dans quelques années sera-t-il le nouveau Mickael Jordan où rentrera t-il à nouveau dans l'anonymat. Une belle histoire en tout cas à l'américaine, je vous laisse juger par vous-même.

*Jean Philippe*



---

## La pole dance un sport à part entière



Pole dance un réel sport ? Encore considérée comme une danse érotique, la pole dance tente d'être considérée comme une discipline sportive à part entière et à juste titre vous pourrez le constater par vous-même en regardant la vidéo qui suit. La pole

dance nécessite de la souplesse, de la force, de l'agilité, de l'endurance mais aussi de la virtuosité.

Le principe de la pole dance est de danser et faire des acrobaties autour d'une barre sur un plateau. Et bien pour ceux qui croyait que c'était de la danse de Cabaret vous allez être surpris .N'hésitez pas à laisser vos commentaires après avoir vu la vidéo. Bonne lecture.



*Jean Philippe*

---

# Rendez vous sportifs de l'été 2013 suivez le guide



Rendez vous sportifs été 2013: quoi de bon à voir ? Amateurs de sports mauvaises nouvelles les principaux championnats toutes disciplines confondus se terminent ou sont terminés. La plupart des athlètes se reposent

et ne vont pas tarder à reprendre le chemin des entraînements (ils ont bien droit à une pause tout de même). Mais certains irréductibles (ou plutôt parce qu'ils n'ont pas le choix) ne sont pas totalement en vacances car la compétition les attends de pieds ferme.

Quels rendez vous sportifs nous reste t-il à visionner nous amateurs de sports dans nos canapé avec nos boissons et sucreries diverses.

## Le tour de France fait-il encore parti de ces grands rendez vous sportifs ?

Tous les ans cela devient la même chose le tour de France est décrié à cause du dopage. Juste avant (comme par hasard les langues se délient) et on finit par se demander si il est possible de faire le tour de France sans se doper. En tout cas la compétition aura bien lieu, et elle est partie de Corse.

Plutôt sympa pour les amateurs de beaux paysages, pour les autres l'heure du tour de France peut être l'heure d'une bonne sieste.

## **Championnat du monde de Beach Volley( 1er juillet 7 juillet 2013)**

Les championnats de monde de Beach volley 2013 ont débuté le 1er juillet et se termineront le 7 juillet. Ces championnats ont lieu à Stare Jablonski dans le nord -est de la Pologne .Il est à craindre que cet événement sportif passe un peu inaperçu. A suivre donc.

## **Le Championnat d'Europe de football féminin 2013**

Ce championnat D'Europe se déroulera en Suède du 10 au 28 juillet (jour de la finale) ; Il sera constitué de 3 groupes de 4 équipes

**Groupe A** Danemark Finlande Italie Suède

**Groupe B** Allemagne Islande Pays Bas Norvège

**Groupe C** Angleterre France Russie Espagne

Nos françaises réussiront –elles de jolis exploits après de bons résultats ces 2 dernières années. A suivre donc

# Championnat du monde de Natation 19 juillet 4 août à Barcelone 2013



La natation française se porte bien et nos nageurs seront présents très certainement pour défendre le titre à Barcelone. Agnel, Manaudou, Leveaux, Stravius, Muffat...De bien belles émotions en perspective .Outre la

natation pure il y aura 5 autres disciplines dont l'eau libre, le water polo, le plongeon, la natation synchronisée et le High diving

## D'autres rendez vous sportifs pour cet été

**6 juillet** – Athlétisme : Meeting Areva

**7 juillet** – Formule 1 : Grand Prix d'Allemagne

**Du 12 au 14 juillet** – Athlétisme : Championnats de France, à Paris

**28 juillet** – Formule 1 : Grand Prix de Hongrie

**Du 6 au 14 août** – Escrime : Championnats du monde, en Hongrie

**Du 10 au 18 août** – Athlétisme : Championnats du monde, en Russie

**Du 24 août au 15 septembre** – Cyclisme : Tour d'Espagne

**25 août – Formule 1 : Grand Prix de Belgique**

**Du 26 août au 9 septembre – Tennis : US Open**

**Du 27 août au 1er septembre – Judo : Championnats du monde, au Brésil**

Connaissez-vous d'autres événements sportifs plus méconnus ?  
Pouvez-vous nous en faire part ?

---

## **La marche ou comment bien débuter votre remise en forme ?**



En matière de remise en forme il n'y a pas que le sport. Il existe de nombreuses activités physiques, non codifiées qui auront un effet sur votre perte de poids et votre santé. Parmi ces activités bénéfiques la marche s'impose largement car tout le monde (enfin presque tout le monde peut la pratiquer) il n'y a pas besoin d'être un grand champion, un athlète aguerri. Une tenue adaptée, de la volonté pour des grands moments de plaisir. Mais la marche se décline sous différentes formes. Tentons de vous en faire découvrir quelques unes, à vos baskets et c'est parti !

# **La marche ou randonnée pédestre une remise en forme en douceur**

La forme de marche qui peut être pratiquée par tout le monde. Vous choisissez un endroit, un sentier, une forêt et vous partager ce moment avec vos proches, vos amis et pourquoi pas tout seul (c'est moins marrant mais cela présente le mérite de se retrouver seul et de pouvoir méditer pourquoi pas) c'est une ballade à votre rythme .Pas de technique, pas de chrono le pur plaisir d'être en contact avec la nature. Ce type de marche vous apportera des bienfaits certains sur votre cœur et vos poumons mais aussi votre système musculaire (cuisses, mollets, fesses) .Elle permettra également de lutter contre l'arthrose et l'ostéoporose ainsi que le stress.

## **La marche nordique**

Une marche beaucoup plus sportive qui ressemble quelque peu à du ski de fond. Vous devez posséder une paire de bâtons qui vont vous aider à propulser votre corps vers l'avant.

Le système cardio-respiratoire est beaucoup plus sollicité ainsi que le système musculaire, outre les cuisses, les mollets et les fessiers la partie supérieure du corps va se développer (pectoraux et épaules). La dépense énergétique (calories) et beaucoup plus importante que la randonnée pédestre, elle va permettre d'éliminer plus de graisses et ainsi de favoriser la perte de poids. Une bonne activité d'endurance

## **La marche rapide**

Pas de matériel particulier (vous pouvez prendre des bâtons) mais une intensité plus importante de 3 à 4 km/h on va quasi doubler pour passer à 6 km/h. On ne court pas mais ca va plus vite quand même. Le cœur et les poumons vont être beaucoup



plus sollicités. Et pour perdre du poids et affiner la silhouette rien de mieux. Les calories brûlent mais c'est du tout bon. Attention tout de même à ne pas aller trop loin. Là une visite chez son médecin s'impose pour voir si vous pouvez le faire.

Quoiqu'il en soit, que vous optiez pour une formule plus qu'une autre, une remise en forme est certaine. Vous allez tonifier votre corps, mieux respirer, perdre des calories et perdre du poids. Alors quelle formule allez-vous choisir ?

*Jean Philippe*



---

# Coupe des confederations : un bilan pour pouvoir mieux suivre



Un petit résumé de cette coupe des confederations avant les matchs du groupe B ce soir avec l'Espagne qui rencontrera Tahiti (une formalité certainement) et le Nigéria qui rencontrera l'Uruguay (un match plus indécis). Pour l'instant le Brésil se balade et signe sa deuxième victoire 2 à 0 contre le Mexique alors qu'au Brésil ça chauffe encore sévèrement dans les rues des villes .Pour faire taire les rumeurs de la rue Neymar s'est déchainé tout au long du match . Pour nos amis italiens, après une victoire 2 à 1 contre le Mexique, ils ont affronté les japonais qui avaient perdu 3 à 0 contre le Brésil .Et bien cela n'a pas été une partie de plaisir car au final c'est l'Italie qui emporte le match 4 à 3, un pur match de folie. Brésil et Italie se retrouvent qualifiés pour les 1 /2 finales. Qui les rejoindra parmi les 4 autres équipes restantes. Pour ma part je parierai sur l'Espagne vainqueur de l'Uruguay 2 à 1 une petite victoire mais une victoire tout de même. Si l'Espagne gagne ce soir elle a de grandes chances d'être qualifiée et puis statu quo pour la quatrième équipe .Le Nigéria ayant écrasé Tahiti 6 à 1, un match qui ne donne pas beaucoup de repères.

**Classement groupe A Coupe des confederations au 20 juin**

1 Brésil	6 points
2 Italie	3 points
3 Mexique	0 point
4 Japon	0 point

## Classement groupe B Coupe des confederations

1 Nigéria	3 points
2 Espagne	3 points
3 Uruguay	0 point
4 Tahiti	0 point

## Programme suite de cette Coupe des confederations

### Jeudi 20 juin

Groupe B : **Espagne / Tahiti**, à 02h10, en différé (coup d'envoi à 21h00)

Groupe B : **Nigeria / Uruguay**, à 23h50, en direct.

### Samedi 22 juin

Groupe A : Japon / Mexique à 21h

Groupe A : Italie / Brésil à 21h

### Dimanche 23 juin

Groupe B : Nigeria / Espagne à 21h

Groupe B : Uruguay / Tahiti à 21h

**Mercredi 26 juin**

*Demi-finale* : Premier du Groupe A / Second du Groupe B à 21h

**Jeudi 27 juin**

*Demi-finale* : Premier du Groupe B / Second du Groupe A à 21h

**Dimanche 30 juin**

Match pour la 3ème place à 18h

Finale à minuit

Bons matchs à tous

*Jean Philippe*

---

**Coupe des confederations 2013**  
**suivez le programme**



Amateurs de football rassurez vous la saison n'est pas finie. Vous allez encore pouvoir vous régaler avec la coupe des confederations qui a débuté hier soir par un match opposant le Brésil au Japon. Score sans appel 3 à 0 pour le Brésil qui

accueillera la prochaine coupe du monde en 2014. Une soit disant répétition avec 8 sélections. Bon on va y croire.

## 8 sélections mais pas la France !!!!

Parmi les huit sélections ne cherchez pas la France n'ayant rien gagnée depuis longtemps elle est tout juste de bonne à donner une piètre opposition aux équipes sud américaines. Vous trouverez cependant des équipes aux valeurs sûres comme le **Brésil** bien évidemment c'est le pays qui accueille mais aussi l'**Italie** finaliste du dernier Euro, la grosse écurie que constitue l'**Espagne** (championne du monde en titre), le **Nigéria** vainqueur de la coupe des Nations , le **Japon** vainqueur de la coupe d'Asie , le **Mexique** vainqueur de la gold cup en 2011, l'Uruguay vainqueur de la Copa América et un pays bien connu pour son niveau en football **Tahiti** .

## La coupe des confederations ça intéresse qui ?

Cette coupe des confederations placée à ce moment de l'année va t-elle déchaîné des passions : ce serait étonnant. Mais il

y aura certainement de bonnes rencontres. Plaignons les clubs qui récupéreront des joueurs certainement fatigués par une saison de football qui traîne en longueur et n'en finit pas.

En tout cas pour une fois nous pourrons assouvir notre envie de voir des matchs car c'est TMC qui diffusera l'ensemble de la compétition. Bizarre Beinsport n'a pas acheté les droits de diffusion. Bon tant mieux on ne va pas s'en plaindre.

## Programme de la coupe des confederations sur TMC

### **Dimanche 16 juin**

*Groupe A* : **Mexique / Italie**, à 20h50, en direct.

*Groupe B* : **Espagne / Uruguay**, à 23h50, en direct.

### **Lundi 17 juin**

*Groupe B* : **Tahiti / Nigeria**, à 00h50, en différé (coup d'envoi à 21h00).

### **Mercredi 19 juin**

*Groupe A* : **Brésil / Mexique**, à 20h50, en direct.

*Groupe A* : **Italie / Japon**, à 23h50, en direct.

### **Jeudi 20 juin**

*Groupe B* : **Espagne / Tahiti**, à 02h10, en différé (coup d'envoi à 21h00)

*Groupe B* : **Nigeria / Uruguay**, à 23h50, en direct.

### **Samedi 22 juin**

*Groupe A* : Japon / Mexique à 21h

*Groupe A* : Italie / Brésil à 21h

### **Dimanche 23 juin**

*Groupe B* : Nigeria / Espagne à 21h

*Groupe B : Uruguay / Tahiti à 21h*

**Mercredi 26 juin**

*Demi-finale : Premier du Groupe A / Second du Groupe B à 21h*

**Jeudi 27 juin**

*Demi-finale : Premier du Groupe B / Second du Groupe A à 21h*

**Dimanche 30 juin**

Match pour la 3ème place à 18h

Finale à minuit

Allez bons matchs à tous et réglez vous avec cette coupe des confederations.

*Jean Philippe*

---

**Activites fitness : de**

# nouvelles activités pour 2013



Le monde du fitness ne cesse d'évoluer et chaque année des activités fitness font leur apparition. Le salon FIBO 2013 a eu lieu entre le 11 et 14 avril à Cologne. Les personnes présentes ont pu découvrir de nouvelles activités fitness et de musculation et de retrouver d'autres disciplines comme la Zumba. Voici

quelques exemples de ces nouvelles pratiques pour perdre du poids dans la bonne humeur.

## Vitality Nights

Parmi les activités fitness déjà présentée l'an dernier mais qu'il fait bon revoir ; Inventée par Ludwig Artzt. Le principe est simple un ballon (le Bossu et des élastiques), de la musique et ici c'est carrément un concert avec un vrai groupe et le tour est joué. Une activité fitness qui permet de développer l'endurance, la tonicité générale du corps, l'équilibre et bien sûr de perdre des calories et perdre du poids pourquoi pas.

## Booty barre

Pour les spécialistes de la danse classique il s'agira d'un souvenir du travail effectué à la barre. Une méthode présentée par Tracey Mallet qui regroupe de la danse et du pilate, des exercices de musculation et des renforcements musculaires. Une activité plutôt réservée aux femmes car nécessitant de la souplesse et cherchant à faire travailler les muscles en longueur et en visant des zones particulières et notamment les fessiers



## Le Xbase

Une base clouée au sol par un système de ventouses où partent des élastiques avec une poignée. Cette base permet d'offrir une résistance et de pratiquer des renforcements musculaires pour l'ensemble des muscles du corps.

Xbase® – Wolhusen, Abnehmen, Hometrainer, Training, Schlank by *astramedia\_VSE0*

## Bokwa et le fitness devient très fun

Connaissez-vous cette nouvelle discipline. Certains diront que cela ressemble à de la Zumba mais c'est en fait un mélange de danse africaine, de capoeira, et de kickboxing. Une activité qui va certainement plaire à plein de monde.

*bokwa by christine brockers*

## Quelles activites fitness pour vous ?

Et vous allez vous essayer une de ces nouvelles activites fitness ? En tout cas il y a de quoi se défouler, perdre du poids et des calories .

*Jean Philippe*

---

# Activites physiques et Eau : un équilibre pour vivre mieux



L'académie de médecine vient de prouver que la pratique d'activites physiques et sportives peut être une façon de mieux lutter contre les maladies, de vivre mieux en quelque sorte et de vivre plus vieux . Les

activites physiques permettent de lutter contre de nombreuses affections Elles entraînent des réductions de taux de mortalité.

Par la pratique d'activites physiques régulières de 20 mn par semaine à 3 heures, le sommeil est amélioré et le stress diminué. Elles jouent également un rôle important sur la régulation du poids. Mais il n'y a pas que les activites physiques qui vont agir, notre alimentation est importante. Et dans cette alimentation l'eau est un élément essentiel. Evian déjà auteur de nombreuses publicités insiste sur le fait que l'eau donne une éternelle jeunesse. Dans la vidéo qui suit vous assisterez à une cure de jeunesse. Sympathique et attendrissant.

Si vous êtes l'auteur d'un élément de ce site, vous pouvez si vous le souhaitez, le modifier ou le supprimer Merci de me contacter par mail [infos.netcontact@orange.fr](mailto:infos.netcontact@orange.fr). Déclaré à la CNIL N°1541707 v 0



