

STYLE DE VILLE PARCOURS

Vive le sport... l'hiver !

📖 TEXTE : SOPHIE HELOUARD

Vos baskets prennent la poussière et vous faites la grève de la balance depuis début janvier ? La période hivernale n'incite pas à la pratique sportive. Alors, voici toutes nos astuces pour retrouver le goût de l'effort... à l'abri !

Vous avez enfilé un jogging et vos baskets n'attendent plus que vous. Quand soudain, votre canapé et ses coussins moelleux vous attirent irrésistiblement. Vous rendez les armes. Tant pis pour le footing, on verra demain. C'est prouvé, en hiver, même le plus zélé des sportifs devient un fiéffé procrastinateur ! Le froid aidant, la plupart d'entre nous sommes plus enclins à hiberner qu'à bouger. Pourtant, c'est justement quand les jours sont les plus courts qu'une pratique sportive devient indispensable. « L'hiver, on a tous tendance à beaucoup plus manger et beaucoup moins se dépenser », confirme Marie Visinali, coach sportif à Lille. « Bilan : on prend du poids et on ne se sent pas bien dans sa peau. Certes, quand il fait sombre, c'est difficile de trouver la motivation nécessaire pour se lancer dans un jogging. Mais le prix en vaut souvent la peine ! ». Difficile d'en douter quand on voit Marie, son corps d'athlète et son large sourire. Son secret : varier les disciplines et surtout se faire plaisir !

On entretient son système cardio-vasculaire

« Je conseille aux joggeurs d'éviter de courir quand il fait froid », confie Marie. « Primo, il y a plein de virus qui traînent ; secundo, les risques de blessures sont plus importants en période de grand froid ; tertio, il faut aussi faire très attention au travail cardio-vasculaire ». À la place de la course à pied, la coach préconise de se mettre à la marche. « Cela limite les pro-

blèmes d'impacts au niveau des articulations et on continue d'entretenir son système pulmonaire et cardio-vasculaire ». Celles et ceux qui auraient la flemme de mettre le nez dehors peuvent se rabattre sur des appareils de fitness, en salle chez Domyos Club (5 € la séance d'1heure à la carte) ou à la maison. « Pour réapprendre à les utiliser, je propose à mes clients de s'organiser un petit circuit training comme il en existe dans les salles de remise en forme », conseille Marie. « On commence par exemple à faire un peu de footing sur place, puis on passe au rameur pour travailler le haut du corps et les abdos, on fait quelques pompes et on termine par une dizaine de minutes de vélo. »

On se met au ski

Les trottoirs verglacés n'étant pas propices à la pratique du roller ou à la course – à moins de brigner un 5.9 en patinage artistique – on se rabat sur... le ski ! Oui, le ski, vous avez bien lu. Inutile de descendre à Megève et de rester coincé trois heures dans un embouteillage aux côtés de vacanciers enrégés pour prendre son pied. Il suffit juste de passer la frontière belge ! À Comines, le complexe Ice Mountain attire les amateurs de glisse... à l'abri ! Deux pistes : une première de 210 mètres de long sur 30 mètres de large et une seconde spécialement aménagée pour les enfants et les débutants (avec un tapis roulant et un tire-fesses) permettent de s'initier aux joies du ski en pleine campagne. « Ice Mountain, c'est un espace de plus de 9 000 m² dédié à la glisse où les gens peuvent pratiquer le ski toute l'année sur de



© Mairie de La Madeleine



© Ice Mountain



© Sportissimo/S. Pillaud

1_ La piscine de La Madeleine vient juste de rouvrir ses portes après plusieurs mois de travaux. 2_ Encore tout auréolé du succès de l'équipe de France aux derniers championnats du monde, le handball a la cote ! 3_ Le ski en pleine campagne, au Plat Pays, c'est possible avec Ice Mountain !

la vraie neige. Le dénivelé est de 40 mètres et l'épaisseur de neige entre 40 et 60 centimètres », explique Émilie Carrette, une des responsables du complexe. L'endroit idéal pour apprendre le chasse-neige ou débiter le snowboard ! Ice Mountain propose en effet aux adultes et aux enfants des cours d'initiation ou des mini-stages pour débutant ou semi-confirmé (120 € pour le ski, 127,50 € pour le snowboard). Que celles et ceux qui préfèrent rester en bas des pistes en sirotant un chocolat chaud se rassurent : le complexe dispose également de deux restaurants !

On privilégie les activités à l'abri

Pourquoi jouer avec un ballon sous la pluie quand on peut marquer des buts à l'abri ? L'hiver s'annonce comme la saison idéale pour remplacer le football, le short et les flaques de boue... par le handball ! Récemment médiatisée par le nouveau sacre mondial des « Experts », cette discipline n'en finit pas de faire de nouveaux adeptes. « Nous sommes passés de 12 000 à 16 000 licenciés en trois ans », indique Christian Liénard, président de la ligue de handball du Nord-Pas-de-Calais. « Les inscriptions connaissent un pic après chaque victoire de l'équipe de France ». Mais les prouesses des champions du monde n'expliquent qu'en partie l'engouement récent pour le handball. « Je pense que nos valeurs – humilité, accessibilité, simplicité, respect des autres, etc. – y sont aussi pour beaucoup. De plus, le handball est un sport athlétique et esthétique, il est donc tout à fait adapté à la pratique féminine ». Et Christian Liénard d'évoquer « la

adresses_

Marie Visinali, coach sportive du lundi au samedi de 6h à 21h dans la métropole lilloise. Tarif : 460 € les 10 séances individuelles. Tél. : 06 63 14 13 32.

www.svelforme.com

Ice Mountain, 16, rue de Capelle, Comines (Belgique).

Tél. : 0032 56 55 45 40

www.ice-mountain.com

Piscine municipale, rue du Général-de-Gaule, La Madeleine.

Tél. : 03 20 55 19 61.

www.ville-lamadeleine.fr

Domyos Club, 1, avenue des Olympiades, Marcq-en-Barœul.

Tél. : 03 20 82 64 59.

www.domyosclub.com

Ligue Nord-Pas-de-Calais de Handball, Villa des Moulins, 43, allée Albert-Samain, Villeneuve d'Ascq.

Tél. : 03 20 10 95 00.

www.handball-5962.net

bonne attitude et l'esprit d'équipe » des champions du monde. « Lors des réceptions, un joueur comme Jackson Richardson ne souhaitait qu'une chose : partager la table des enfants », se souvient le président de la ligue du Nord-Pas-de-Calais. « Ce qui perturbait souvent les officiels ! Mais, cet engagement, les gamins lui ont rendu au centuple ! ». On se surprend soudain à se remémorer les frasques d'une autre équipe de France en Afrique du Sud, en juin dernier...

On se jette à l'eau

En période hivernale, la natation remplace très efficacement les séances de jogging. Seul inconvénient : trouver la motivation pour quitter ses vêtements lorsqu'il gèle à pierre fendre ! Pour y remédier, on mise sur la nouveauté et la découverte.

À La Madeleine, par exemple, la piscine vient de rouvrir ses portes après plusieurs mois de travaux. « Pour faire des économies d'eau et de chauffage, la profondeur du grand bassin a été revue », affirme Sylvie Migneau, directrice du centre nautique. « Désormais, il fait deux mètres sur toute la longueur. Le carrelage des bassins, les vestiaires et les douches ont été entièrement refaits pour que la piscine offre une meilleure accessibilité aux personnes handicapées ». Enfin, la piscine a mis en place un système de badges électroniques afin de permettre aux détenteurs de la carte (21 € pour 10 entrées ; 2,60 € à l'unité) un accès plus facile aux vestiaires. Qu'attendez-vous pour vous jeter à l'eau ?