

# ELLE

LANGUEDOC-ROUSSILLON  
**SPORT**  
LES BONNES  
ADRESSES

**JENNIFER  
LAWRENCE**  
STAR  
APAISÉE

**TINDER**  
EST-IL LE NOUVEAU  
PÔLE EMPLOI ?

BEAUTÉ  
**NOS 15 MASQUES  
POUR GARDER  
L'ÉCLAT DE L'ÉTÉ**

CHRISTINE ANGOT  
« AIMER DEUX  
HOMMES  
EN MÊME TEMPS,  
C'EST POSSIBLE »

**MODE**  
ACCESSIBLE  
ET CHIC  
**LA SAISON  
À PETITS PRIX**

M 01648 - 3793 - F: 2,30 €



HEBDOMADAIRE 31 OCT 2018 FRANCE METROPOLITAINE 2,30 €

elle.fr

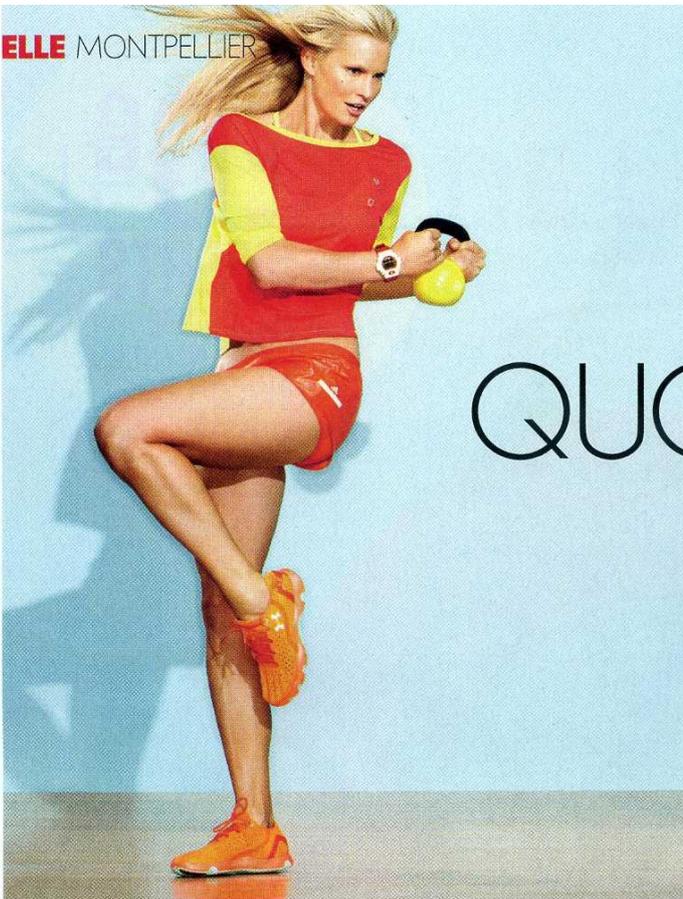
# MONTPELLIER

& SA RÉGION

**SPORT**

NOS BONS  
PLANS POUR  
SE BOUGER





# QUOI DE NEUF SPORT ?

ACTIVITÉS À TESTER, SALLES OÙ PRATIQUER, BOUTIQUES OÙ S'ÉQUIPER... ON VA AIMER BOUGER À LA RENTRÉE !

PAR **MARINA DE BALEINE**

## UNE PISCINE ÉCOLO

Résolument écologique, le nouveau bassin de Saint-Brès (ouverture en septembre) est doté d'une chaufferie à bois qui couvrira 50 % des besoins en chauffage du bâtiment, d'un pentagliss, d'un bassin ludique avec banquettes à bulles et jets massants, découvrable en été. Entrée : 3,20 €.

**Pourquoi on aime ?** Le bassin de 25 m équipé d'un fond mobile permet de pratiquer deux sortes d'activités différentes, par exemple l'aquabike et la natation classique.

Piscine Héraclès. Zac de Cantaussel, Saint-Brès. Tél. : 04 67 87 46 00.

## UNE SÉANCE ACTIVE SUR LE CANAL

Myriam Beauval, animatrice d'un club très dynamique à Colombiers, aime partager sa passion pour l'eau. Depuis ce printemps, elle encadre des balades en paddle le long du canal du Midi. Six participants maximum se donnent rendez-vous à l'Oppidum d'Ensérune et rament à leur rythme, soutenu ou zen, selon leur niveau. 25 € l'heure, 40 € les 2 heures.

**Pourquoi on aime ?** Cette expérience unique allie le sport, la découverte et

la détente, et promet également une super ambiance au fil de l'eau !

O2 Forme. Zae Cantegals, Colombiers. Tél. : 06 52 92 04 62. o2-forme.com

## UN MIX PADDLE FITNESS TONIQUE

La base nautique Topkite, au Cap d'Agde, propose désormais des cours de fitness ou de yoga sur paddle, assurés par Quentin Giroud. 30 € le cours d'1 heure, qui se pratique toute l'année en fonction des conditions météo.

**Pourquoi on aime ?** La conjugaison des deux activités augmente la résistance corporelle, la coordination et l'équilibre. Topkite. Centre nautique. Avenue du Passeur Chaliès, Le Cap d'Agde. Tél. : 06 27 77 72 47. topkite.fr

## UNE INITIATION NATURE À LA VOILE

Découvrir la pratique de la voile sur un confortable catamaran et en toute sécurité, c'est ce que propose L'Air du large, une école de voile d'un nouveau genre qui privilégie le bien-être et la connexion aux éléments. Au départ de Frontignan, on apprend à évoluer sur l'étang de Thau et on choisit son programme de navigation : sportif, gourmand avec dégustation de coquillages, en solo ou à quatre, pour la journée ou en mode croisière, car le bateau est équipé de deux cabines... Sortie découverte pour six : 30 € par personne.

**Pourquoi on aime ?** Deux paddles sont à notre disposition. De quoi prendre le large quelques instants en solo ! ○○○

L'Air du large. Port de Plaisance ouest, ponton H, Frontignan. Tél. : 07 60 40 80 31. lairdularge.com





Pullin

### DES TENUES MADE IN FRANCE

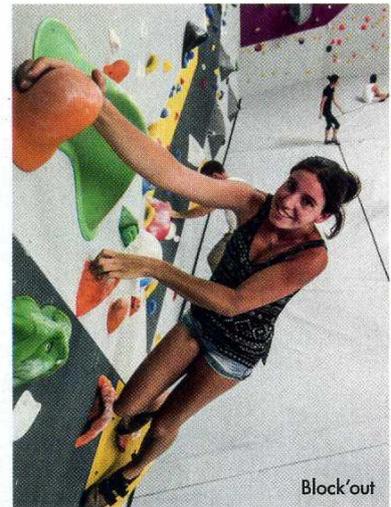
Pullin, la petite marque française qui ne cesse de monter, a conçu une nouvelle collection de vêtements de fitness dédiée aux femmes avec des matières douces et ultra-stretch qui évacuent l'humidité et offrent une grande résistance aux étirements. Débardeurs, leggings, brassières et shorts sont déclinés en tissus unis (noir, gris, bleu cobalt, kaki), ou avec des imprimés dynamiques et toniques. Compter 29 € pour un débardeur, 49 € pour un leggings.

**Pourquoi on aime ?** Tout est fabriqué exclusivement en Europe.

Pullin. 18, rue de l'Argenterie, Montpellier. Tél. : 04 67 54 74 79. pull-in.com

### UN REPAIRE GRIMPETTE

Avec ses 1 500 m<sup>2</sup> de surface dédiés à l'escalade complétés par des salles d'entraînement, des cours d'escalade pour débutants ou experts, des séances de musculation ou de yoga, un cabinet d'ostéopathie, plusieurs saunas, un terrain de pétanque et un restaurant, l'espace Block'out Montpellier est devenu incontournable dans le domaine de



Block'out

la grimpe pour adultes et enfants. Carte de 10 séances : 120 €.

**Pourquoi on aime ?** On améliore sa souplesse et on se muscle les bras et les cuisses tout en réfléchissant aux meilleures prises.

Block'out. 400, avenue Marcel-Dassault, Castelnau-le-Lez. Tél. : 04 67 15 01 65. blockout.fr

### DE LA BOXE ACCESSIBLE

Rodolphe Maritato, athlète de haut niveau et coach en sports de combat, s'est installé dans cette nouvelle salle où il se spécialise dans le fit boxing. L'idée ? Utiliser les mouvements de boxe (pieds et poings) pour se défouler, se muscler et renforcer le haut comme le bas de son corps. Au programme : cardio boxing, renforcement musculaire classique ou intense, gainage, etc. L'abonnement de 30 € par mois donne accès à de nombreux cours. Tarif à la séance : 10 €.

**Pourquoi on aime ?** Les cours sont destinés aux femmes de tous niveaux et de tous âges. ○○○

Coach Rodolphe. Zone artisanale Terre de Camargue. 524, rue des Marchands. Aigues-Mortes. Tél. : 06 25 94 24 19. cf-center.fr

### UNE RANDO MÉDITATIVE

Une nouvelle agence, créée par David Satger, associe randonnées en pleine nature et pratique du yoga en petits groupes (12 personnes maxi). La demi-journée commence par la découverte de Ferrières-les-Verreries, un très ancien village de verriers près du Pic Saint-Loup, et se poursuit par l'exploration de l'insolite aven de Gorniers. Transport possible à partir de Juvignac. 29,50 € par personne.

**Pourquoi on aime ?** Après la séance de yoga et de méditation, assurée par Alice, dégustation de jus de fruits ou de légumes frais préparés avec un extracteur à froid (4 € environ).

Wisud. Tél. : 06 07 33 00 18. wisud.com

### UN SPA KIDS FRIENDLY

Le spa Vichy Thermalia accueille les enfants de 6 à 12 ans, les mercredi et dimanche après-midi. L'idée ? Leur proposer une découverte des produits de la gamme spécifique Tout fruit en conjuguant des soins pour le corps ou le visage et un accès aux piscines intérieure et extérieure. 49 € le soin de 25 mn ou 89 € en duo avec l'un des parents.

**Pourquoi on aime ?** Massage, anniversaires, animation maquillage... Tout est fait pour leur faire plaisir !

Spa Kids. Vichy Thermalia Spa. 1 292, allée des Thermes, Juvignac. Tél. : 04 67 04 74 00. juvignac-vichy-thermalia-spa-hotel.fr



Vichy Thermalia Spa



## UN FOIL DANS LE VENT

Raphaël Salles, ancien champion de windsurf gardois et pionnier dans la conception et la fabrication de kite, est aussi un pro du foil, cette planche avec mât sous-marin qui permet de surfer au-dessus de l'eau comme sur un tapis volant. Les fans de glisse en sont fous, car il se pratique en toutes saisons, même par vent faible. On craque pour le dernier-né, le IC6 850 en carbone injecté, plus facile à manœuvrer et plus résistant (649 €).

**Pourquoi on aime ?** Rien de mieux que d'évoluer sur l'eau avec du matériel local ! F-One chez Hibiskite. 49, rue des Lamparos, Le Grau-du-Roi. f-onefoil.com

## UNE MATINÉE DÉTOX

Coach en marche nordique, Pilates et renforcement musculaire, Anne de Fabrègues lance des matinées détox tonique ou des après-midi détox zen à la Villa Vicha. De 9 h à 11 h, running doux ou marche nordique, puis détente dans la piscine, le Jacuzzi et le hammam. À 12 h 30, lunch diététique et gourmand au restaurant de la villa, en compagnie du groupe suivant. Puis, celles qui ont choisi l'après-midi zen profitent d'une heure dans le spa, suivie d'un cours de yoga d'1 h 30. Thé et infusion à volonté. De 30 à 50 €.

**Pourquoi on aime ?** On profite d'une demi-journée pour prendre soin de soi. Sport-XP. 626, chemin du Mas Blanc, Lunel. Tél. : 06 86 23 08 57. sport-xf.fr

## TOUTES AU TRAIL !

Le 7 octobre prochain, le Trail du pont du Gard rassemblera près de 1 200 participants (dont un tiers de femmes). En tant que spectateur ou participant, il ne faut pas manquer cette course en pleine nature autour de l'un des plus spectaculaires monuments français. Au programme et selon les niveaux : course de 10, 20, 30 km (12,15, 22 €). Sans oublier l'épreuve de marche nordique de 9,3 km et le kid trail pour les enfants. Du grand spectacle ! GardEcoTrail. Tél. : 06 49 35 02 37. gardecotrail.com

REDACTRICE EN CHEF DES ÉDITIONS RÉGIONALES : ANNE CÉCILE SARFATI. RÉALISATION : RELAXNEWS. REDACTRICE EN CHEF : SYLVIE LAIDET. SECRÉTAIRE GÉNÉRALE DE LA REDACTION : CÉCILE ROUSSELET. MAQUETTISTE : MAGALI HIRN. PREMIÈRE SECRÉTAIRE DE REDACTION : SONIA GARRIGUES. RESPONSABLE DU SERVICE PHOTO : SANDRINE SALVIN, AVEC STEPHANIE DUCHÈNE, CATHY BONNEAU, SOPHIE JANSENS ET LUDIVINE BOIZARD. ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO : STEPHANIE AUGÉ ET MARINA DE BALEINE. DIRECTRICE ADJOINTE DES ÉDITIONS RÉGIONALES : ANNE-MARIE LABINY. SERVICE PUB : LAGARDÈRE PUB METROPOLES. TEL. : 05 62 30 33 33.

F-One chez Hibiskite

## DE LA GYM INTENSE

C'est parti pour le Tone chez In & Out Fitness, un complexe forme et bien-être installé à quelques minutes du cœur de Montpellier. Ce concept, réservé aux femmes, mélange fitness dynamique et musique très rythmée. Pendant 45 minutes, on brûle des calories, on gagne en force et en cardio et on fait le plein d'énergie, guidée par des instructeurs spécialisés. Cours compris dans l'abonnement mensuel de 44 €.

**Pourquoi on aime ?** En fonction de la météo, l'activité se déroule dedans ou dehors. De quoi profiter de l'été indien ! In & Out Fitness. 448, rue de la Roqueturière, Montpellier. Tél. : 04 67 70 77 07. inandout-fitness.fr

## UN COMBO YOGA-RUNNING

Deux grands sportifs, Bénédicte Opsomer et Pascal Jover, originaire de Perpignan, ont mis au point un concept qui intègre le yoga à la course à pied. Les 29 et 30 septembre, Pascal anime un stage de haut niveau à Collioure. Le matin, atelier yoga ; l'après-midi, running de 2 h dans un paysage de rêve : cap Béar, baie de Paulilles, route des Crêtes... 250 € le stage (hébergement au Grand Hôtel du Golfe non compris).

**Pourquoi on aime ?** Grâce au yoga, on prend conscience de son souffle et des différentes parties du corps sollicitées, et on parvient à améliorer la qualité et le temps de course.

Running Yogis. Tél. : 06 31 04 33 10. running-yogis.com

## DU GOLF AVEC RAQUETTE

Concrètement, jusqu'au green, on golfe avec une raquette et une balle spécifique et légère ; puis, on passe en mode tradi avec putter et balle de golf... On file tester cette nouvelle discipline développée par Robert Lazure, un prof de golf québécois habitant près de Montpellier, sur le superbe golf de Massane. 20 € les 2 h.

**Pourquoi on aime ?** Cela permet aux néophytes de s'initier rapidement au golf. R-Golf international. Golf de Massane, Baillargues. Tél. : 06 37 58 47 04. r-golf.net

## DU SPORT AUGMENTÉ

A mi-chemin entre la salle de sport et le parc d'attractions, Sport Break propose de pratiquer, grâce à des simulateurs professionnels, une quinzaine d'activités en réalité virtuelle. Ski, golf, saut en parachute, deltaplane, baseball... on travaille les bras, les jambes, le souffle. Les activités sont accessibles à tous grâce à un bracelet connecté sur lequel on charge des crédits. 50 crédits (15 €) donnent accès à 1 h de jeu environ (tarifs dégressifs)

**Pourquoi on aime ?** Si les images sont virtuelles, les efforts et les progrès, eux, sont bien réels ! ■

Sport Break. 300, avenue de la Biste, Baillargues. Tél. : 04 11 95 09 45. sport-break.fr

