

TROIS CLUBS VIP A PARIS

L'USINE	KEN CLUB	MON STADE
Chic cher à Marc Jacobs. Souvent copiée, jamais égalée. (II ^e et IV ^e) usineopera.com	Un suivi perso digne d'un champion. Et quelle piscine ! (XVI ^e) kenclub.com	Bilan de santé, coaching hyper calibré. Un mini Insep. (XIII ^e) monstade.fr

À LA SALLE DE SPORT

Pour avoir envie de la fréquenter assidûment, l'idéal est de s'y sentir presque comme chez soi. À vos marques, prêts, transpirez !

LES 10 COMMANDEMENTS DU DÉBUTANT

Choisissez une salle à moins de 15 minutes de chez vous ou de votre lieu de travail. Au-delà, il y a 95 % de probabilités de ne plus vous y croiser d'ici trois semaines. Et si vous pouvez vous y rendre à vélo, c'est encore mieux.

Testez la salle avant de souscrire tout abonnement. Et questionnez les habitués : les vestiaires sont-ils tout le temps nickel ? Les machines sont-elles toujours disponibles ? Quelles sont les heures de pointe ? Quel coach est le plus aimable et/ou de meilleur conseil ?

Faites jouer votre réseau. Dans les clubs les plus luxueux, le nombre d'abonnés est limité pour conserver une ambiance calme et feutrée, loin des hangars à gonflette. L'inscription se fait même parfois uniquement par cooptation.

Demandez un bilan sportif et louez les services d'un prof particulier qui vous enseignera les exercices de base. Mais seulement pour un mois. Au-delà, ce n'est plus du coaching, mais de l'arnaque et de l'assistanat.

Fixez-vous un objectif précis. Vouloir perdre une taille de jean ou, au contraire, prendre du volume musculaire n'implique pas le même programme d'entraînement.

Laissez le portable en mode « avion » et ne conservez que ses fonctionnalités musicales pour ne pas déranger vos compagnons et rester concentré. Oubliez selfies et réseaux sociaux. Le monde n'a pas besoin de savoir le mal que vous vous donnez pour sculpter ce corps.

N'ayez pas peur des machines à musculation. Comme n'importe quel engin, elles ont un mode d'emploi. Et les coachs sont là pour cela.

Essayez le plus de cours possible. Vous vous découvrirez peut-être une passion insoupçonnée pour le yoga ashtanga ou le soul cycling. Et ne jouez pas les machos : un homme n'a jamais été ridicule sur un vélo elliptique.

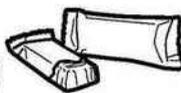
Souscrivez l'option « pressing » et louez un casier sur place. Avantages ? Pas de machine à faire tourner en rentrant, ni de sac à trimballer et l'impression d'être un peu chez vous (donc envie d'y aller plus souvent).

Attendez avant de filer sous la douche. Comme un moteur, le corps continue de tourner plusieurs minutes après l'effort et a donc besoin de refroidir. Malgré la douche, vous risquez de continuer à transpirer... Profitez de ce retour au calme pour avaler un jus de fruit frais ou un milkshake aux amandes protéiné.

LES INDISPENSABLES DU CASIER



Un cadenas à code



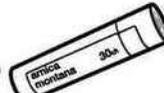
Des barres protéinées



Sous-vêtements et chaussettes



Une trousse de toilette complète



Un tube d'arnica montana 30 ch

1H30

C'EST LE TEMPS MINIMUM À CASER DANS SON AGENDA POUR PROFITER PLEINEMENT D'UNE SÉANCE DE SPORT, D'UN MASSAGE OU D'UN SOIN.

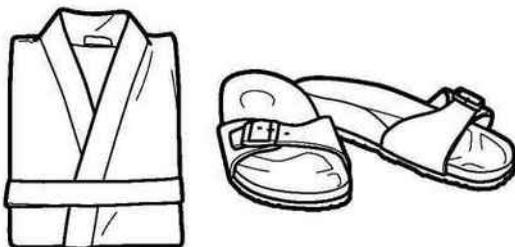


EN THALASSO

Entre diététique et jets d'eau, la cure qui régénère n'a pas toujours l'air fun. Comment en tirer le meilleur ?

QUEL STYLE ADOPTER ?

En peignoir et en claquettes, difficile de faire des miracles, on en convient. Comment se démarquer et se sentir un peu moins clone ? En utilisant son propre peignoir (fin, léger et en coton – et surtout pas en éponge, il fait très chaud dans les couloirs d'une thalasso) et sa propre paire de tatanes (c'est peut-être le seul endroit sur terre où la Birkenstock une lanière est autorisée) plutôt que les sandales en mousse fournies avec le kit de l'hôtel.



FAUX

UN SAUNA FAIT TRANSPIRER ET AIDE À ÉLIMINER LES TOXINES ET FAIT PERDRE DU POIDS À COURT TERME. ON Y PERD DE L'EAU, PAS DU GRAS.



COMMENT PROFITER D'UN JET D'EAU DANS UNE PISCINE ?

Toutes les thalassothérapies dignes de ce nom, mais aussi certaines piscines publiques et spas d'hôtel, disposent d'un parcours aquatique avec chutes d'eau relaxantes et autres jets massants. Rares sont ceux qui en fournissent le mode d'emploi. GQ a recueilli ces précieux conseils au Novotel Thalassa de Dinard :

« Maintenez-vous à environ 20-30 cm des jets. »

« Ne restez pas statique face au jet, faites des mouvements pour bonifier le massage de l'eau. »

« Ne vous massez pas le ventre avec les jets, cela peut créer des désordres intestinaux et ils ne feront pas le ventre plat. »

7 JOURS

C'est la durée minimum d'un séjour en cure pour qu'elle soit véritablement efficace. Les trois premiers jours pour éliminer la fatigue (avec la sensation de vivre dans une boule de coton), les autres pour se régénérer et refaire le plein d'énergie. C'est le même principe qu'une vidange : on purge le mauvais mélange puis on remet de la bonne huile.

20 MN

C'EST LE TEMPS QUE DURE UNE SÉANCE DE SOINS EN THALASSO. LE BON DOSAGE : QUATRE PAR JOUR, CONCENTRÉS SUR UNE DEMI-JOURNÉE.

TROIS SPOTS SOINS

THALASSO DE DINARD

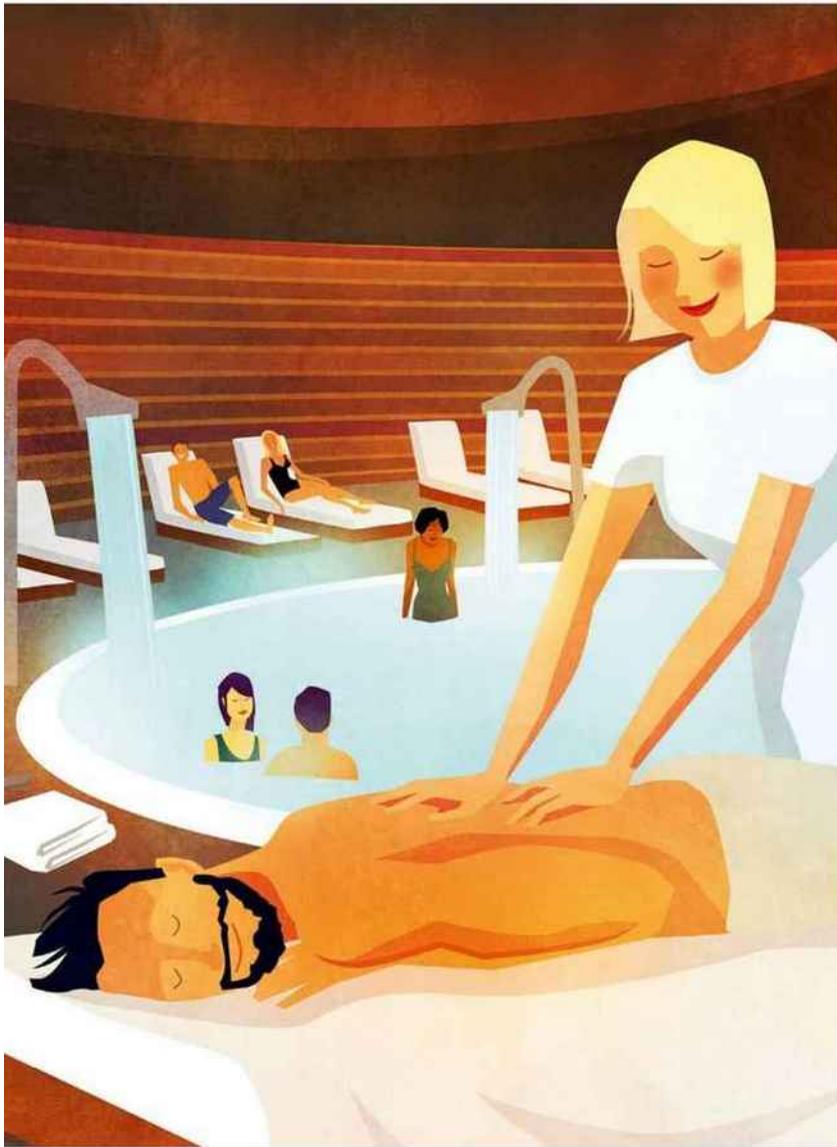
Pour ses cures ciblées (sommeil, burn out) et dernier cri (pleine conscience, massage kanzu). novoteldinard.com

INSTITUT TRANDLINE (PARIS)

Pour ses massages par des pros tibétains. trandline.fr

SPA CLARINS-MOLITOR (PARIS)

Pour le lieu et le massage sur coussins d'eau. mltr.fr



À QUEL MOMENT PROGRAMMER SES SÉANCES DE THALASSO ?

Le matin. Pourquoi? Pour profiter de l'après-midi pour... dormir! Si un bain de mer hydromassant, un drainage lymphatique et un enveloppement aux algues laminaires n'a rien d'exténuant, ce programme couplé d'une diététique réduite à son strict minimum procure un tel effet de relâchement et de détente qu'il appelle de longues plages de sommeil. On profitera donc de l'après-midi pour faire la sieste puis s'aérer l'esprit en bord de mer avant de dîner léger et se coucher tôt. Non, ce n'est pas fun. Mais c'est terriblement régénérant.

VRAI

QUEL QUE SOIT L'ENDROIT, IL EST TRÈS MALVENU DE SE PROMENER ENTièrement NU DANS LES VESTIAIRES ET LES DOUCHES D'UNE SALLE DE SPORT OU D'UN SPA.

À L'INSTITUT

De la prise de rendez-vous au soin en lui-même, quelques conseils sont les bienvenus, surtout si vous êtes novice. Passez donc en cabine !

AVANT

Préparez le terrain

Au téléphone, lors de la prise de rendez-vous (préférez le soir, on en sort cotonneux donc difficile de retourner au bureau), faites-vous décrypter les soins : c'est quoi un « modelage aux graines chaudes d'entada » ? Sur place, renseignez-vous sur la disposition des lieux (vestiaires, douches, toilettes) et sur les produits mis à disposition, au risque d'utiliser le shampoing (ou la serviette) du voisin...

Libérez-vous de toute pression

La chose peut paraître anodine, mais n'oubliez pas de passer aux toilettes avant un massage. Il serait fâcheux que la rétention de vos fluides ne vienne gâcher cet instant.

PENDANT

Contrôlez votre émotion

Durant un massage, il est possible que vous notiez un afflux sanguin incontrôlé au niveau du bas-ventre. Pas de panique, les esthéticiennes ont l'habitude et ne vous prendront pas pour un pervers dégénéré. Ne vous obligez pas à faire de l'humour pour dédramatiser. Restez digne.

Affrontez dignement l'épreuve du string

En cabine, l'esthéticienne invite à « se changer » en désignant un mystérieux objet sous plastique. Ceci est un slip jetable bouffant servant à dissimuler le minimum de votre intimité. Il n'a ni endroit, ni envers et quoi qu'il arrive, son port sera inconfortable, voire gênant. Autre détail pratique: il n'y a qu'une seule taille. N'hésitez donc pas à l'ajuster en faisant un nœud sur le côté. Chic.

Gardez le pouvoir

Si quoi que ce soit vous dérange (une bande-son Nature & Découverte, une crème qui vous pique, une position désagréable), dites-le. Il serait idiot de regretter la centaine d'euros dépensée.

APRES

Une tisane et au lit

Glissez-vous dans votre tenue la plus sportswear et rentrez directement chez vous. Programme: dîner frugal, tisane et lecture pour conserver cette sensation de légèreté. Évitez donc toute boisson excitante et le dernier *Fast & Furious*. Filez au lit le plus tôt possible. Vous risquez de passer la meilleure nuit de toute votre vie.