

www.fiteo.fr/blog

Les experts vous disent tout

En attendant la prochaine sortie du site Fiteo, ses auteurs lillois affichent de grandes ambitions : devenir la plate-forme du coaching sportif gratuit. Pour l'heure, rendez-vous sur le blog au contenu foisonnant et sérieux. Les conseils sportifs concernent aussi bien la prise de protéines ou le dégrasage des poumons que les incontournables abdos : on y apprendra, par exemple, à ne pas négliger le transverse, le muscle le plus profond de la sangle abdominale. On y lit avec intérêt les longs articles comme « Se remettre au sport : oui mais lequel ? » ou encore le contenu de la rubrique Nous avons testé pour vous, avec des découvertes de produits variés (application iPhone, balance, WiiFit, boissons énergisantes, etc.). On a hâte de découvrir les vidéos annoncées. Nutrition et équipement, éléments capitaux dès qu'il s'agit de se maintenir en forme, sont aussi abordés.



DE L'INFO ET DES TESTS
En attendant la version complète du site Fiteo, son blog est déjà un bel avant-goût où l'on peut apprécier des actualités sur la remise en forme ainsi que des tests de produits dédiés aux sportifs.

MENTION TRÈS BIEN

www.lesmills.com

Les mouvements en clair et en musique



Ce site cherche à faire changer la façon dont on perçoit le fitness. Il décline pour cela 8 cours assez intenses : Aquadynamic, BodyAttack, BodyBalance, BodyCombat, BodyJam, BodyPump, BodyStep et BodyVive. De petites séquences vidéo vous initient aux mouvements de base de chaque discipline. Tantôt en français, tantôt en anglais

(le groupe possède plus de 10 000 clubs dans 70 pays), les explications sont claires et le ton engageant. Il ne reste plus qu'à mettre la musique adéquate (un point de ces cours) pour se laisser emporter. Ce n'est qu'un avant-goût : le site vous invite bien sûr à vous rendre dans l'un de ses clubs pour pratiquer cette activité de groupe.

MENTION ASSEZ BIEN

www.women365.fr

Typiquement féminin



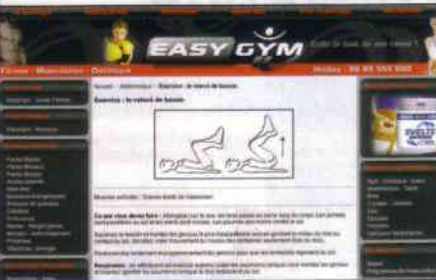
Placé sous la houlette de la marque Reebok, Women365 s'adresse aux femmes plutôt jeunes et actives. Jambes toniques et fesses galbées font partie du programme, constitué surtout de fiches conseils à télécharger au format PDF et de démonstrations en vidéo (assez nombreuses). Celles-ci sont aussi disponibles en

podcasts qu'il faut aller chercher sous l'onglet Le mag à la sous-rubrique WebTV. Des questions ? Pas de problème, vous pouvez les poser au coach sur le site. Dommage que la publicité pour la marque soit aussi présente, mais c'est le prix à payer pour profiter de ce contenu bien réalisé et de bonne facture.

MENTION BIEN

www.easygym-shop.com

Exercices et diététique



La page d'accueil de ce site n'est pas des plus réussies avec son texte noir sur fond blanc assez uniforme au centre. A la fois guide fitness et boutique diététique, le site reste plus largement orienté vers la vente de produits (barres protéinées, brûleurs de graisse, antioxydants...). Des fiches d'exercices de stretching, de musculation, de fitness-swiss ball

et de gymnastique avec élastique sont néanmoins proposées ainsi que des programmes... A voir, même si lire un fichier PDF ne stimule pas autant que de regarder un coach en vidéo. On apprécie également des fiches d'anatomie pour connaître les muscles que l'on fait travailler avec les différents exercices.

MENTION ASSEZ BIEN

► <http://annuaire.culturiste.fr/coachs-musculation>

Le bandeau au sommet de la page d'accueil ne laisse planer aucun doute sur le public et surtout les résultats visés : une belle brochette d'hommes et de femmes aux muscles saillants, huilés et body-builtés. Alors, si décidément non, un coach virtuel ne suffit pas, à lui seul, à maintenir votre motivation et surtout à vous donner satisfaction, vous pouvez avoir recours à l'un des coaches qui sont référencés dans l'annuaire des culturistes.

► www.totalforme.com

Magazine consacré à la santé et au sport, TotalForme n'en propose pas moins quelques exercices sous forme d'images animées. Une large partie est aussi consacrée aux questions/réponses avec le coach.



Et aussi...