

Dans un monde guidé par la quête de performance et de perfection physiques, être une femme « fière », à la fois FIÈRE et PUISSANTE, se cultive aussi en dehors de la salle de sport.

Que la FORCE soit en VOUS

Vous trouverez peut-être que l'auteur de ces lignes pense comme une vieille dame, et vous n'aurez pas totalement tort. Mais, parfois, jeter un coup d'œil dans le rétroviseur a du bon. Et pas uniquement parce qu'au troisième tour de parc en poussette, l'ennui s'installe et la pensée commence sérieusement à divaguer (à moins que ce ne soit l'abus de Zirtec, merci les pollens). Au quatrième tour donc, le cerveau amorce un flash-back vers la fin du XX^e siècle. La jeunesse de l'époque traîne des pieds en Puma Clyde ou Adidas Gazelle, mais ne leur ferait jamais l'affront de les porter dans une visée sportive. D'ailleurs, à part se hisser pares-

seusement sur un skate, l'exercice physique de l'époque se limite aux séances d'EPS imposées par les programmes scolaires. Et disons-le clairement : toute personne s'adonnant à l'escalade, la randonnée ou la course à pied se fait jeter des cailloux par les cool kids biberonnés aux films de Gus Van Sant. Et puis, un beau jour, les codes ont changé. Les parcs parisiens ont commencé à voir débouler des hordes de runners de tous âges et toutes origines sociales, iPhone arrimé au bras, casque sur les oreilles. Même pas essoufflés, ils postent leurs exploits sur Instagram à l'heure où moi, avant d'avoir un enfant, je rentrais me coucher. Mais pourquoi ➤



MAILLOT UNE PIÈCE
EN NYLON, REPETTO.
GILET LONG ZIPPÉ AVEC
CAPUCHE EN LAME DE
SOIE, ISABEL MARANT.
BASKETS EN CUIR,
SEMELLES EN LIÈGE,
ADIDAS.

MISE EN BEAUTÉ :
NATASHA SEVERINO
POUR GUERLAIN AVEC
LA LOTION ABEILLE
ROYALE NECTAR DE
MIEL, L'EAU HÂLÉE
TERRACOTTA
ET LA POWDRE
MY TERRACOTTA
02 NATUREL BLONDES.





**LA SHORT LIST
« APRES SPORT »**
 Splash apaisant :
 Eau Sereine Cologne,
**LE COUVENT DES
 MINIMES**, 29,90 €
 les 100 ml.
 Sensation frisson :
 Aqua-gelée,
BIO THERM, 21 €
 les 200 ml.

➤ ces humains sont-ils en train de préparer le semi-marathon au lieu de cuver tranquillement leur caïpirinha ?

La réponse surgit au cinquième tour de parc : les cool kids du XXI^e siècle ne boivent plus, ne fument plus, ne font plus de skate mais transpirent au moins trois fois par semaine. Leur vie tourne autour de la notion de « fierce », ce mot anglais génial et tellement en vogue qui condense à la fois les notions de force, de fierté et de férocité, si chères aux néoféministes, et que Beyoncé s'était d'ailleurs appropriées il y a quelques années, en créant son avatar Sasha Fierce. Un nouvel « empowerment » de la femme qui impose d'être toujours plus forte, et où la devise « no pain no gain » s'applique au quotidien. Les moins jeunes, qui veulent être tout aussi cool, ont des objectifs encore plus radicaux : se lever avant le soleil pour préparer un granola et du lait d'avoine maison ; aller au vinyasa flow quatre fois par semaine ; jeter la moitié de leurs effets personnels le dimanche, parce que Marie Kondo a décrété qu'il fallait ranger. Plus largement, ne pas faire de sport est devenu l'acte de paresse ultime, et un signe extérieur de « loose ». « L'exercice physique a pris une place énorme dans notre société, commente Fériel Karoui, consultante pour le bureau de tendances Promostyl. Etre en mouvement permanent est gage de détermination et de performance. C'est même un bon point sur un CV. Entre les attentats et les crises financières, nous n'avons plus le droit d'être faibles ou paresseux ! Le corps, en somme, est le seul paramètre sur lequel nous pouvons avoir une réelle emprise. » On comprend mieux, donc, qu'aux gyms fun et dansantes du début des années 2000 (la zumba et la gym suédoise régnaient

alors en maîtres), ont succédé le retour de la muscu, des boot camps, des cours de crossfit limite inhumains, sans compter la boxe et la castagne. « Faire du krav-maga ou de la boxe thaï est aussi une façon d'annoncer au monde : je ne me laisserai pas démolir par la morosité ambiante », affirme Lucile Woodward, coach sportif et consultante wellness pour la marque Biotherm.

La devise « un esprit sain dans un corps sain » poussée à son paroxysme ? Une chose est sûre : prendre le parti de se bouger à l'heure où la sédentarité et l'obésité explosent aux quatre coins du monde, c'est une très bonne initiative. « Mieux vaut être accro au sport qu'au tabac, confie Pascale Brousse du bureau de tendances Trendsourcing. Tout cela contribue aussi à une démarche globale de prévention en matière de santé. » « On note un réel besoin de se challenger et de se confronter à ses propres limites, la société ayant fait implorer tous les cadres, ajoute Fériel Karoui. Vouloir être fort, c'est aussi chercher à redresser la tête, retrouver une posture fière qui nous tire vers le haut pour ne plus être victime d'un monde de plus en plus dur. Il y a une notion presque survivaliste dans ce retour au sport intensif. Il faut être dans le contrôle de ses émotions pour éviter le burn-out et être prêt, car on ne sait pas ce qui peut arriver demain. » Bientôt, le boot camp pour se préparer à une apocalypse zombie ? Brice Faradji, ancien boxeur et coach de Jump Fight au Klay, à Paris, instille le « fighting spirit » à la Rocky Balboa ➤

Caresse satinée :
 Huile poudrée pour peau nue, **KENZOKI**, 40,34 € les 100 ml.
 Silhouette gainée :
 Revitalizing Supreme crème corps globale anti-âge, **ESTÉE LAUDER**, 80 € les 200 ml.
 Ondée vivifiante :
 Eau du Brésil, **CINQ MONDES**, 49 € les 100 ml.
 Body Slim minceur globale, **LIERAC**, 42,50 € les 200 ml.



➤ auprès de sa clientèle, plus habituée aux salles de sport d'hôtels qu'aux gymnases de quartier : « Dans mes cours, je demande de l'engagement. On ne vient pas juste pour suer ou se défouler, mais surtout pour sortir de sa zone de confort. Notre société diffuse une violence sourde, et je pense qu'inconsciemment il y a une vraie volonté d'apprendre à se blinder pour affronter les affres du quotidien. »

Le dépassement de soi et le contrôle du corps, nouveaux curseurs du bien-être ? Peut-être, mais cela ne suffit pas. Il importe, certes, de se muscler en profondeur mais la vraie clef, c'est de retrouver l'équilibre. Peu importent les moyens, pourvu qu'à la fin le résultat soit visible dans le corps, et dans la tête : se forger un mental d'acier aide aussi à s'affranchir d'un moral anxieux ! Le vrai défi : renforcer son « core », cette zone centrale située entre le plexus solaire et le bassin, où la pression et le stress ont tendance à s'enkyster. « Il ne s'agit pas uniquement de pratiquer des sports extrêmes ou intensifs où l'on transpire l'équivalent de deux litres d'eau, ajoute Lucile Woodward. Le côté "boot camp" est même déjà dépassé. On peut cultiver sa force, son "fierce spirit" via des méthodes plus douces, plus intériorisées, comme le yoga, le Pilates, la marche au grand air ou la méditation. » En réalité, confirme-t-elle, il suffit de gambader le nez au vent, mais l'esprit très centré, pour réussir à se connecter à soi, son corps et à l'univers. Et développer cette force intérieure dont les stars du fitness sur Instagram nous rebattent les oreilles. Surtout, nul n'est obligé de choisir : l'offre actuelle permet de cumuler à la fois le renforcement physique et mental, la libération intense d'endorphines via des sports à sensations fortes et l'apaisement profond procuré par une discipline plus relaxante. A chacun d'aller puiser là il veut, quand il veut, quand il peut, sans pression. En clair, rien n'empêche de cumuler soul cycling et sophrologie, body combat et hatha yoga, et ainsi atteindre ce fameux équilibre, en gardant l'esprit libre et la tête haute. « A force de voir, sur les réseaux sociaux, ces filles surpuissantes au corps presque irréel, le risque est de développer de terribles complexes et de tomber dans le pire travers de notre société accro



VESTE EN COTON METALLIQUE BRODÉ AU DOS, ISABEL MARANT. HAUT DE MAILLOT DE BAIN BANDEAU, ERES. PANTALON JOGGING EN NYLON, ADIDAS BOUCLES D'OREILLES WIRE EN ARGENT, ANNELESE MICHELSON MISE EN BEAUTÉ : NATASHA SEVERINO POUR GUERLAIN AVEC LA LOTION ABEILLE ROYALE NECTAR DE MIEL, L'EAU HÂLÉE TERRACOTTA ET LA POWDRE MY TERRACOTTA 02 NATUREL BLONDES.

CORPS ET ESPRIT Les bons duos

SOUL CYCLING

& REIKI : combiner une activité cardio de haute intensité qui fait transpirer et évacue un maximum de stress + réaligner les centres d'énergie corporelle via un travail de respiration et d'apposition des mains sur des zones clés.

PILOXING & CHANT :

se défouler en groupe avec un sport dynamique mixant la boxe et le pilates + solliciter les muscles du visage ainsi que les abdominaux en travaillant le placement vocal et corporel... En prime, on réapprend à respirer !

aux réseaux sociaux : le dénigrement de soi, alerte Lucile Woodward. Peu importe de savoir exécuter une posture en équilibre sur la tête ou un grand écart sur un banc au jardin du Luxembourg. Le but, c'est d'être présent à soi et de se faire du bien. » Une petite remise en place bien nécessaire à l'heure du marketing roi : si le sport est aussi tendance, c'est aussi parce que les équipementiers l'ont décidé, érigeant les valeurs « Just do it », « Be ready » ou « Impossible is nothing » comme les nouveaux Graals du siècle. Et Lucile Woodward d'ajouter que le but ultime est de se réaliser : « La vraie attitude fierce, au fond, c'est la force tranquille. Une certaine agilité physique, sociale et mentale. » Plus que la quête d'une force, il s'agit de trouver de la puissance et surtout que celle-ci soit utile, tout sauf vaine. En 2016, la femme puissante, dans le plus beau sens du terme, est celle qui a compris que son corps est un outil, rien de plus, pour aller de l'avant et prendre la place qu'elle mérite dans la société. L'esprit fierce au service de quelque chose de bien plus grand qu'une simple histoire de muscles. Enfin, sachez-le : vous avez aussi le droit de ne rien faire.

■ CHARLÈNE FAVRY