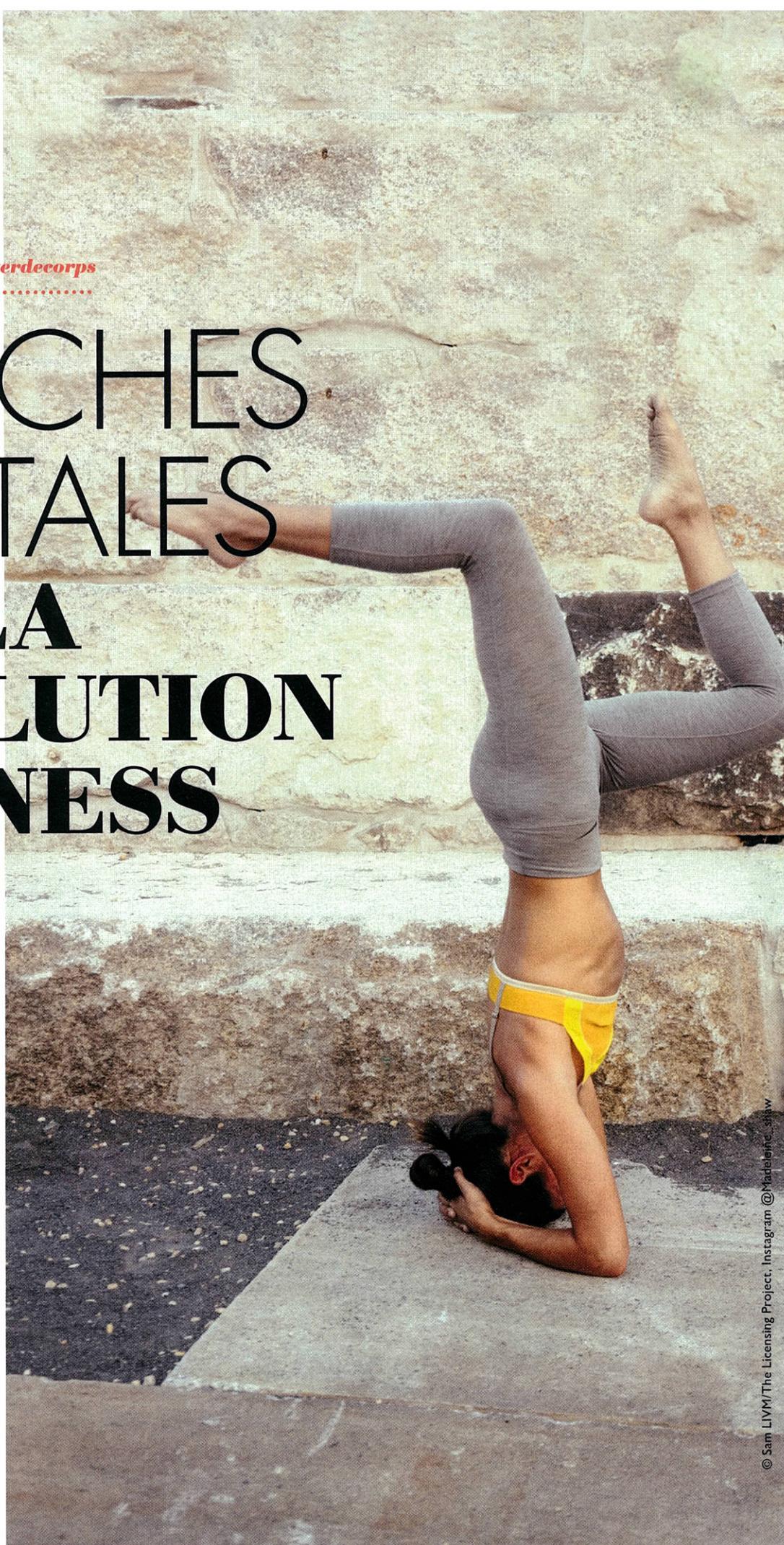


#changerdecorps

# COACHES DIGITALES LA RÉVOLUTION FITNESS

Programmes calibrés, conseils nutrition ciblés et transformations avant-après spectaculaires... Avec leurs millions de followers, les nouvelles coaches digitales mènent la course au Bikini body. On vous présente leurs méthodes. **Par A. Elia**



© Sam LIVM/The Licensing Project. Instagram @Madeliefic...shaw

**L**e bootcamp sur Instagram, c'est le nouveau club de gym ? Ce qui est sûr, c'est que les nouvelles icônes du fitness digital ont de sacrés arguments. Moins chers (voire gratuits), rapides (30 minutes par jour en moyenne), accessibles partout, tout le temps, leurs programmes cochent toutes les bonnes cases. En misant à fond sur les réseaux sociaux, les coaches 2.0, héritières des Américaines des 80's et de leurs VHS d'aérobic, font basculer le concept de la gym à domicile dans une nouvelle dimension. Vidéos commentées, liste de courses hebdomadaire et encouragements quotidiens : tout est fait pour booster l'assiduité. « Ces formules répondent à des problématiques bien actuelles », confirme **Pascale Brousse, fondatrice du bureau de tendances Trendsourcing.**

D'abord, même quand elles sont anglophones, ces coaches donnent à leurs « clientes » une sensation de proximité très motivante : elles partagent leur quotidien, répondent en live, etc. « Ensuite, leurs programmes reposent sur un ressort très efficace : celui du défi. En s'inscrivant, poursuit-elle, on fait son entrée dans une communauté active, dont les membres se suivent les unes les autres. Dès lors que l'on a commencé l'entraînement, qu'on a posté une première photo, il devient beaucoup plus difficile d'abandonner. De quoi on aurait l'air ? » Ajoutons à ça ces avant-après sidérants d'inconnues en sous-vêtements littéralement transformés après quelques semaines de programme, et on comprend que la motivation soit au sommet... « Ces photos sans visage et presque sans légendes ne disent pas tous les efforts qui ont été nécessaires pour en arriver là », modère **Pascale Brousse.** En même temps, c'est aussi ce qui donne follement envie de s'y mettre... Après, reste évidemment à s'accrocher. Mais c'est beaucoup plus facile si on choisit la méthode adaptée. Voici notre sélection.

## UNE RÉHAB GLOBALE DANS UN ESPRIT FEEL GOOD avec *Madeleine Shaw*

**Pour qui** Celles cherchent à se sentir bien dans leurs baskets, pas à atteindre à tout prix un idéal de minceur formatée. **La coach** Cette Anglaise (en haut et ci-contre) a commencé à s'intéresser à la nutrition à 18 ans, pour vaincre ses propres désordres alimentaires. Adeptes du régime paléo et fan de yoga, elle a écrit un livre de healthy eating qui cartonne, *Get The Glow* (Orion Publishing Group). **La méthode** Une appli qui offre un programme sur huit semaines, comprenant des menus quotidiens, du yoga, de la méditation et des circuits fitness de 45 minutes à effectuer quatre jours par semaine. 49,99 £ (env. 65,50 €). **Les plus** Un équilibre idéal entre le physique et le mental, une approche motivante mais sans pression, une appli jolie et claire et une coach qu'on voudrait avoir pour copine. **Les moins** On cherche... Ah si, une contrainte : mieux vaut être un minimum anglophone pour suivre. *Madeleineshaw.com ; appli Glow Guides ; @madeleine\_shaw\_*

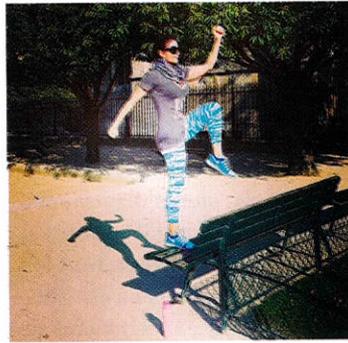


## DU FITNESS FAÇON BOOTCAMP ET DES RÉSULTATS MESURABLES

avec **Kayla Itsines**

**Pour qui** Celles qui veulent vraiment voir la différence et, pour ça, n'ont pas peur de l'effort! **La coach** Avec ses quatre millions de followers, c'est la star des fitstagramers. Cette Australienne de 23 ans (ci-dessous) à la silhouette hyper-affûtée est une machine de guerre. Sa signature: des avant-après bluffants et une communauté hyperactive.

**La méthode** Sur 12 semaines, le Bikini Body Guide prévoit 30 à 45 minutes d'entraînement par jour (circuits de résistance et cardio) et des menus équilibrés. Le tout, accessible via des ebooks (119,97\$, env. 78,50€) ou une appli (69,97\$, env. 45,50€) qui se déclinent en français. **Les plus** L'appli, archi-pro, est très bien conçue pour surveiller ses progrès et son assiduité. **Les moins** Les séances sont dures, dures! *Kaylaitsines.com; appli Sweat with Kayla; @kayla\_itsines*



2 138 J'aime

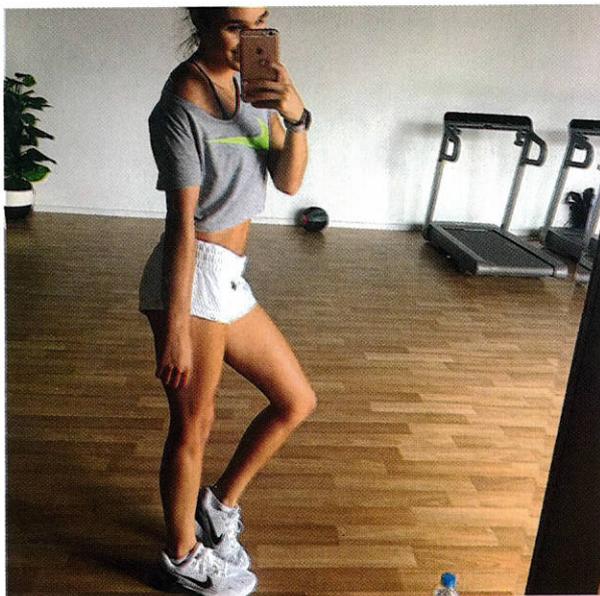


2 332 J'aime

## DES EXERCICES RÉALISTES ET UNE APPROCHE BODY FRIENDLY

avec **Valérie Orsoni**

**Pour qui** Celles qui veulent bénéficier du savoir-faire d'une coach expérimentée, au fait des problématiques des femmes «normales». **La coach** Déjà connue pour sa méthode minceur, Valérie Orsoni, Française qui vit aux États-Unis, entraîne aussi bien des stars que des anonymes. **La méthode** Un programme fitness uniquement (la nutrition fait l'objet d'une autre méthode) sur 12 semaines, avec des séances quotidiennes de longueur ajustable (de 10 minutes à 1 h 30), qui combinent cardio et renforcement musculaire. 49,90€. **Les plus** Les séances sont conçues pour être efficaces et variées, pour mieux éviter l'ennui. **Les moins** Le programme (surtout la partie cardio) n'est pas évident à saisir et l'ebook pas très pratique. Mieux vaut l'imprimer et le relier pour pouvoir ensuite le consulter aussi souvent que nécessaire. *Lebodychallenge.lebootcamp.com; @valerieorsoni*



64 402 J'aime

## DU PILATES PEPSY ET DES VIDÉOS 100 % GRATUITES

avec **Cassey Ho**

**Pour qui** Celles qui aiment le Pilates, ne veulent pas adhérer à un programme strict et/ou tiennent à ce que ce soit gratuit. **La coach** Egalement auteure de livres, DVD et créatrice d'accessoires de sport, cette prof de Pilates américaine élabore des vidéos YouTube qui totalisent jusqu'à 13 millions de vues. **La méthode** Pas de programme établi, mais de courtes vidéos de Pop Pilates (Pilates dynamique, en musique) à consommer à la carte. Pour celles qui ont besoin d'avoir des objectifs, des calendriers thématiques sur quatre semaines avec des exercices quotidiens ciblés.

**Les plus** Enormément de contenu, très bien fait, très pratique (et gratuit, donc). Des conseils food aussi, avec des recettes healthy. **Les moins** La prof, très punchy, pourra en agacer certaines (et en motiver d'autres). *Blogilates.com; appli Blogilates (en partie payante); @blogilates*



30 646 J'aime



## DU YOGA INSPIRANT ET UNE FLOPÉE DE BONNES VIBES avec Rachel Brathen

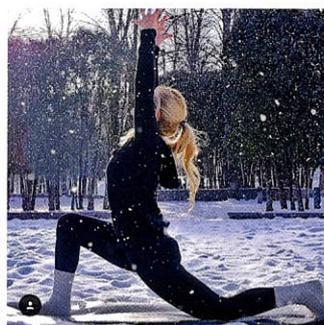
**Pour qui** Les fans de yoga, les allergiques à la performance et celles qui ont avant tout besoin d'un univers esthétique pour se motiver.

**La coach** Rachel, prof de yoga suédoise, a tout quitté pour vivre avec son boyfriend surfeur et ses chiens sur une île des Caraïbes. Elle anime des retraites archi-demandées, dans le monde entier.

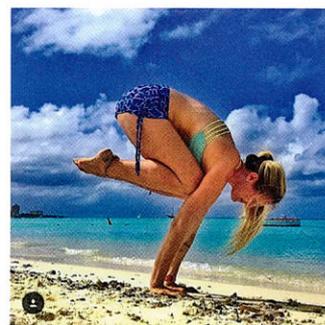
**La méthode** Rien de « fixe ». Rachel a créé avec une communauté d'experts une plateforme wellness en ligne qui rassemble des dizaines de vidéos de yoga aux durées (de 5 minutes à 1h30), thèmes et niveaux différents, mais aussi une foule de conseils healthy (nutrition, méditation...). Presque tout est accessible gratuitement.

**Les plus** Des photos sublimes, un contenu extrêmement riche et un discours authentique. **Les moins** Celles qui manquent de discipline ou espèrent des résultats radicaux sur la silhouette risquent d'être déçues. On est là pour se sentir bien, pas pour perdre 5 kilos en 10 jours!

*Rachelbrathen.com ; Oneoeight.tv ; @yoga\_girl* ➤



36 276 J'aime



24 097 J'aime



18 206 J'aime



26 391 J'aime

