

# SUMMER ON THE MOVE: 4 SPORTS ATYPIQUES QUI VONT VOUS EMBALLER

Voilà l'été, voilà l'été! Le soleil est de la partie, on la joue calme au bureau et on a soudain des envies sportives. Jogging, vélo, fitness... c'est la saison des grands classiques. Mais pourquoi ne pas essayer autre chose? Vous découvrirez peut-être le hobby de vos rêves parmi ces quatre sports aussi funs qu'inattendus.



## BLOC: bien plus qu'un sport

Le Bloc? C'est...

Un sport où – pour résumer – on grimpe sur des rochers naturels ou artificiels. Un mot branché pour parler d'escalade? Pas du tout. Malgré les apparentes similitudes ces deux sports sont fort différents. Le bloc se pratique ainsi sans corde, sans baudrier, sans mousquetons et sans pitons. Vos seuls alliés sont les crash pads, des matelas absorbant de choc qui vous protègent. C'est la raison pour laquelle le 'défi' ne dépasse jamais les 4 mètres de hauteur. Dans le bloc, la technique prime sur l'endurance ou sur la puissance. Ce qui n'enlève rien à sa difficulté. On parie qu'après ce full-body workout vous serez à bout de souffle!



Un sport qui vous convient si...

vous cherchez un entraînement de la tête au pied. Le bloc sollicite non seulement votre corps mais aussi votre cerveau. Un parcours de bloc est une sorte 'd'énigme' physique dont vous trouvez la solution en empruntant le meilleur trajet. Celui-ci varie d'une personne à l'autre, en fonction du profil corporel, de l'agilité et de la technique. L'aspect social n'est pas absent non plus. Pour parvenir à passer les voies de bloc on échange souvent des idées avec les autres grimpeurs. Une bonne façon de briser la glace et de faire de nouvelles connaissances.

Découvrez-le ici...

- [Izier au Luxembourg \(outdoor\)](#)
- [Petite Ile à Bruxelles](#)
- [Wall Street à Anvers](#)

## CRICKET: battes royales

Le cricket? C'est...

un des sports les plus pratiqués au monde malgré son apparition récente. La très populaire série Bridgerton sur Netflix n'y est sans doute pas pour rien... Le jeu de mail, l'ancêtre français du cricket, y joue en effet un rôle de premier plan. Dans tous les cas, la percée de ce classique du sport britannique en Belgique se confirme avec notamment un terrain d'entraînement flambant neuf à Anvers. Les règles du cricket sont complexes mais les principes fondamentaux sont proches de ceux du base-ball. Deux équipes de 11 joueurs alternent lancer et réception. L'équipe en réception dispose de deux batteurs dont le but est de frapper la balle sans qu'elle touche les wickets (trois piquets surmontés de deux témoins en bois) puis d'échanger leur place afin de marquer un 'run'. L'équipe comptant le plus de 'runs' remporte le match.

Un sport qui vous convient si...

vous aimez passer du temps en équipe. Un match de cricket peut durer plusieurs heures, voire parfois plusieurs jours, durant lesquels il faut constamment coopérer. Au-delà de l'aspect social, c'est aussi un sport aux nombreux avantages pour la santé. Les courses à répétition sont bonnes pour l'endurance et le renforcement musculaire. L'équilibre, la souplesse et la coordination jouent aussi un rôle prépondérant.

Découvrez-le ici...

- [Park Spoor Noord à Anvers](#)
- [Kortrijk Warriors CC à Courtrai](#)
- [Leuven Knights CC à Louvain](#)
- [Royal Brussels Cricket Club à Bruxelles](#)



## REFORMER PILATES: en forme lentement, mais sûrement

Le Reformer pilates? C'est...

un banc en bois avec des coussins en cuir, des ailes et des chaînes de métal... qu'on appelle le Reformer. Pratiquer le Pilates sur ce type d'appareil est particulièrement efficace. La méthode d'entraînement renforce la souplesse et la puissance corporelles, tout en améliorant le maintien et la flexibilité de la colonne vertébrale.

Un sport qui vous convient si...

vous avez des douleurs articulaires. L'utilisation d'un Reformer accentue la résistance afin de soulager vos articulations. Vous souffrez du bas du dos? Le Reformer Pilates est la solution idéale pour améliorer votre posture et pour stimuler les petits muscles des cuisses et du ventre souvent délaissés. Après quelques semaines d'efforts vous constaterez d'incontestables progrès. De plus, le Pilates est une excellente façon de lutter contre le stress. Les sessions ne sont pas autant axées sur la spiritualité que dans le yoga, mais le lien entre le corps et l'esprit reste présent. Une leçon de Pilates nécessite une heure de pleine concentration. Au travers des techniques de pleine conscience, de respiration et de mouvement fluide, vous êtes totalement à l'écoute de votre bien-être mental et physique.



Découvrez-le ici...

- [BYP Pilates studio à Bruxelles](#)
- [Pure Pilates à Gand](#)

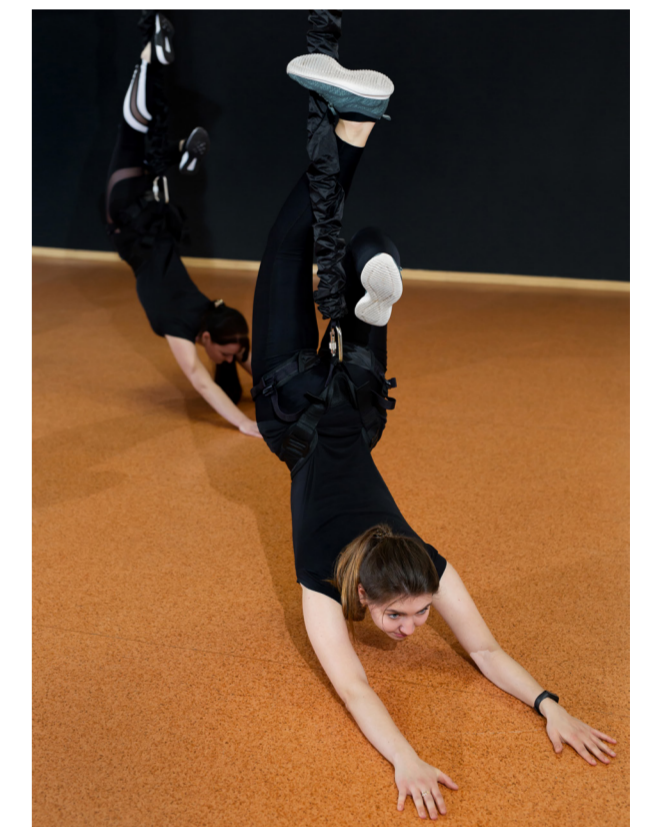
## BUNGEE-WORKOUT: avec un B comme bondir

Le Bungee fitness? C'est...

aussi épique que ça en a l'air. Et ça promet de rendre les premiers mouvements cardio (comme par exemple les terribles burpees) plus agréables. Ce type d'entraînement doit son succès à TikTok. Une vidéo d'un groupe en train de sauter, bondir et voler sur la rythmique du Rain On Me de Lady Gaga a été vue plus d'1,3 millions de fois! Pas besoin d'être un casse-cou pour ce sport, il se pratique avec un harnais relié à un élastique fixé au plafond. L'instructeur passe en revue toute une série d'exercices comme les lunges ou les press ups, à la façon d'une chorégraphie. L'élastique apporte à la fois du soutien et de la résistance, ce qui met constamment en jeu les muscles et l'équilibre.

Un sport qui vous convient si...

vous appréciez les entraînements relevés. Exécutés correctement, les exercices fournissent un body workout total dont vous sentirez les effets jusqu'aux orteils. La



combinaison de cardio et de musculation met le rythme cardiaque dans la zone de brûlage des graisses. Vous faites du muscle et vous consommez des calories, win-win. L'élastique compense la gravitation, ce qui rend le cardio moins pénible pour les articulations. Un aspect particulièrement intéressant pour les sportifs en convalescence d'une blessure. Sans oublier le côté ultra fun!

Découvrez-le ici...

- [BodyFit à Poperinge](#)
- [Sport et vous à Mons](#)

Les nombreuses sessions d'essai durant les mois d'été, dont certaines sont gratuites, en font la période idéale pour découvrir un nouveau sport. Quel que soit votre choix, n'oubliez que l'activité physique sera un cadeau inestimable pour votre corps et pour votre esprit.

<https://www.nespresso.com/be/nl/nespresso-editions>  
<https://www.nespresso.com/be/fr/nespresso-editions>