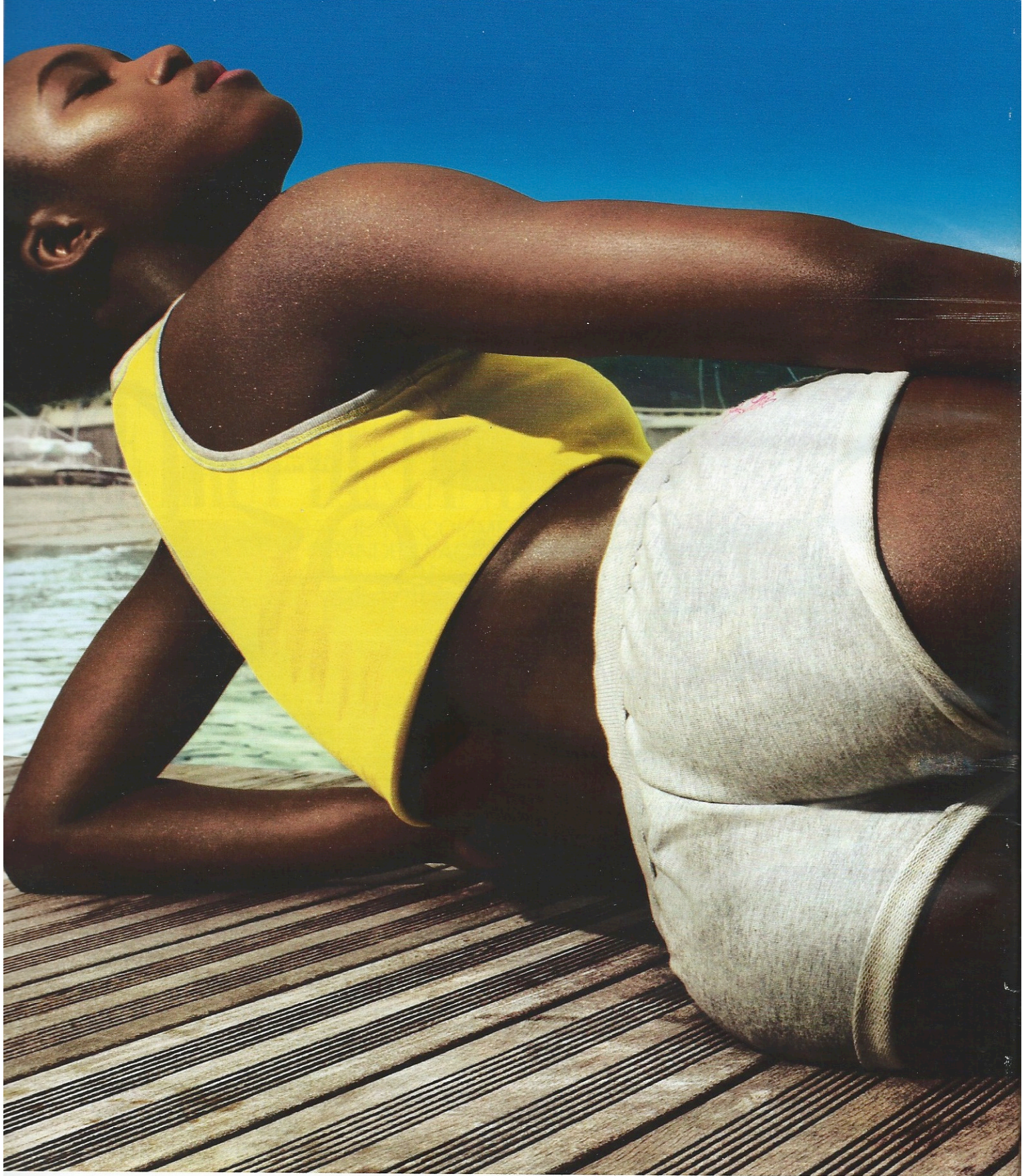


BEAUTIFUL

THE HISTORY OF
THE ARIEL





FESSES bombe

VOUS LES VOULEZ PLUS HAUTES, PLUS FERMES, PLUS BOMBÉES ? LES MEILLEURS COACHS VOUS DONNENT TOUTES LES TECHNIQUES POUR VOUS EN OCCUPER.

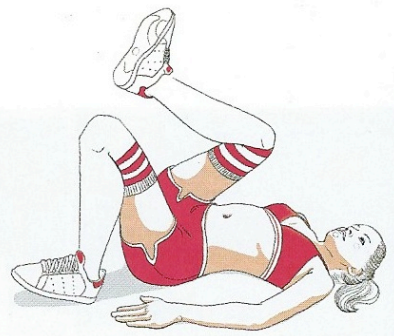
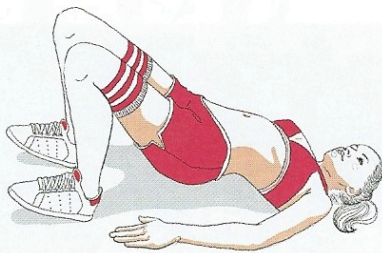
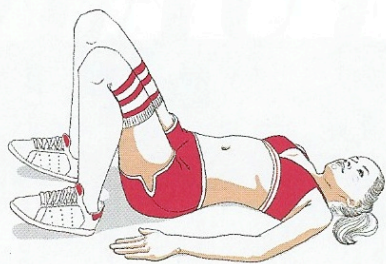
*Par Alice Elia. Réalisation Loïc Masi.
Photos John-Paul Pietrus pour Be.*

Bouge tes fesses, beauty leitmotiv de l'été 2011 ? Complètement, vu nos nouvelles exigences quant à notre postérieur. Exit les derrières sans relief !

On veut le nôtre mince, haut perché et arrondi, façon Jennifer Lopez ou Beyoncé. Et nous ne sommes pas seules. La preuve en chiffres : d'après l'Asaps, la société américaine de chirurgie esthétique et plastique, les opérations d'augmentation du volume des fesses ont progressé de 40% et les liftings fessiers de 30% entre 2009 et 2010. Heureusement, il existe des alternatives au bistouri. Exercices ciblés créés par Frédéric Vaché (physics.fr) pour *Be*, bonnes habitudes et régime sexy body, les spécialistes de la fesse vous expliquent comment vous occuper des vôtres. Résultats bluffants dès deux semaines !

Débardeur en jersey de coton, **LE COQ SPORTIF**. Short en jersey coton, **PUMA**. Montre en caoutchouc, **TOO LATE**.





SE SCULPTER COMME UN TOP

Leandro Carvalho, coach brésilien des Victoria's Secret Angels à New York et créateur du programme Brazil Butt Lift (leandrofitness.com), donne la formule des fesses parfaites : "Du volume sur l'arrière, mais pas sur les hanches ni les cuisses". Autrement dit : un derrière bombé mais XXS, à la Alessandra Ambrosio. Exercice du pro : les pieds passés dans un élastique de fitness, les jambes écartées de la largeur du bassin, on déplace un pied sur le côté, on ramène et on recommence avec l'autre.

S'AUTORISER UN BON REPAS PAR SEMAINE

Parce que les fesses sont le premier lieu de stockage des toxines, Dalton Wong, cofondateur de la salle Bodyism (bodyism.com) à Londres, fréquentée par Rosie Huntington-Whiteley ou Elle Macpherson, conseille d'éviter caféine, sucres raffinés, alcool et aliments industriels. Surprise, on a le droit de faire une fois par semaine un repas où l'on peut manger tout ce dont on a envie, tout ! Ce shot soudain de calories force le métabolisme à se remettre en marche.

SE CHAUSSER MUSCLE

Autre parade pour réveiller des fessiers ramollis : porter des chaussures intelligentes, comme les MBT (fr.mbt.com). Équipées d'un "coussin" spécial logé dans la semelle, elles recréent une instabilité comparable à celle d'une marche pieds nus sur un sol meuble. À la clé : une posture plus juste, des fessiers stimulés et un métabolisme optimisé. Si on appuie bien la pointe du pied en arrière, on travaille le bombé des fesses. Top !

BOIRE UTILE

Joker de Leandro Carvalho : deux tasses d'infusion de gingembre (un morceau dans de l'eau jusqu'à ébullition) par jour, qui éradiquent toute inflammation susceptible de freiner la fonte des graisses (le gingembre est un antibiotique naturel). Plus, un programme spécial citron de six jours pour éliminer la couche acide qui empêche les adipocytes de céder du terrain : le jus d'un citron à jeun le premier jour, de deux le deuxième, et ainsi de suite jusqu'au sixième jour.

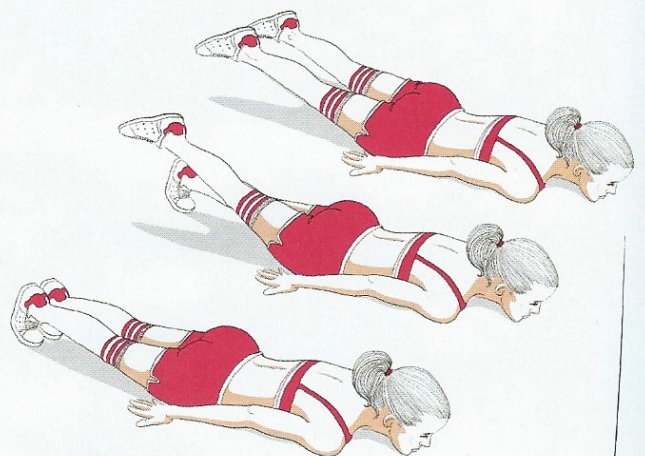
27% d'entre vous voudraient les fesses de Blake Lively.

Le Toning

Objectif Perdre du gras et "assécher" les fesses.

- Allongée, les genoux pliés, les pieds flex (orteils vers le haut) et écartés de la largeur du bassin, les vertèbres non plaquées au sol.
- Sur une expiration, on décolle le bassin en contractant les fessiers et les abdos et en gardant les omoplates au sol. Puis on redescend en inspirant, sans reposer les fesses à terre. 3 à 4 séries de 40, avec 1 minute de repos entre chaque série.

Version avancée On lève une jambe, genou fléchi et pied flex, et on reprend l'exercice comme décrit.



Le Wonderbutt

Objectif Bomber le haut du fessier pour donner un bel arrondi.

- À plat ventre, le menton au sol, un coussin plat sous le bassin (pour protéger les lombaires), les bras le long du corps.
- Sur une expiration, on appuie sur les mains et on lève une jambe sans décoller la hanche. Puis on redescend en inspirant. 3 séries de 20 par jambe.

Version avancée À partir de la position initiale, on lève lentement les deux jambes, écartées au moins de la largeur du bassin, en même temps, en faisant partir le mouvement des fessiers. 3 séries de 20.





Le Push Up

Objectif Faire travailler le milieu et le bas du fessier pour remonter les fesses.

- Debout, les jambes en fente, les bras le long du corps.
- Sur une expiration, on descend en fléchissant les genoux sans basculer vers l'avant ni poser le genou au sol. Puis on remonte en inspirant. 3 séries de 20 sur chaque jambe.

Versión avancée On pose le pied arrière sur une chaise (cheville dans le vide) et on reprend l'exercice comme décrit précédemment. 3 séries de 50 sur chaque jambe.

PS Pour bien s'étirer, terminer tous les exercices en faisant le sphynx : à genoux, le front posé au sol, les bras étendus devant soi.

SURJOUER SA SEXYNESS

Vous êtes loin du physique affûté d'une Gisele bronzée dans son Bikini coloré? Qu'importe : les belles fesses n'ont pas pour seul horizon les plages de Copacabana! Scarlett Diamond, effeuilleuse vintage chic (scarlettdiamond.com), joue sur un registre différent et tout aussi irrésistible. Sa panoplie glamour inclut SPF 50 en été, gant de crin au quotidien et baume nourrissant qu'elle mélange, les soirs de show, avec du fond de teint unifiant suivi d'un voile de poudre libre (MAC). Dernière touche avant la scène : un peu de poudre nacrée pour jouer avec la lumière (Benefit).

RUSER AVEC L'ENNEMI

Si l'on n'a pas des jambes très longues, donc des fesses qui jouent moins activement leur rôle de "pivot", miser sur des exercices destinés à faire fondre la graisse peut s'avérer fastidieux... Frédéric Delavier, spécialiste en biomécanique appliquée, conseille alors de se donner pour objectif de "tendre le gras", autrement dit de travailler le bombé du muscle pour créer un effet visuel de fermeté haut perchée (voir l'exercice Wonderbutt).

VALORISER SES ATOUTS

Anne-Charlotte Pascal, mannequin et heureuse propriétaire des courbes renversantes qui s'affichent sur les pubs Aubade, accorde une attention particulière à ses fesses : douche non desséchante avec un savon surgras ou une huile lavante, gommage régulier pour satiner et de l'autobronzant une fois par semaine (Brume Autobronzante Dior Bronze). Pour une brillance healthy, elle utilise l'Huile du Voyageur (Guerlain).

BOUGER AU BUREAU

Rester toute la journée assise derrière son ordi ne fait qu'empirer l'allure du fessier. Jocelyne Rolland, kinésithérapeute : "Les tissus sont comprimés, la banane sous-fessière se déforme et les fesses deviennent carrées!" Solution : se grandir, redresser les lombaires, faire basculer son poids vers le pubis. Serrer les fesses par intermittence pour tonifier les muscles. Et, après une longue station assise, effectuer un massage en passant de la position avachie à redressée, et l'inverse, plusieurs fois.



Les coulisses du shooting à Cannes sur be.com
Mot-clé : **Making of**

LE KIT JOLIES FESSES



Lift Fermeté Crème Riche Régénérante, CLARINS, 50,70 €.



Crème Fesses-Cuisses No Complex, GIVENCHY, 57 €.



Crème Volumisante Pour les Fesses AEF, PUPA, 40 €.



Baume Nutrix Royal Body, LANCÔME, 39 €.



Caviar de Sel Exfoliant Corps, RUSSIE BLANCHE, 85 €.



Baume scintillant pour le corps Bathina, BENEFIT, 32,50 €.



Huile du Voyageur Terracotta, GUERLAIN, 50 €.