

ABDOS

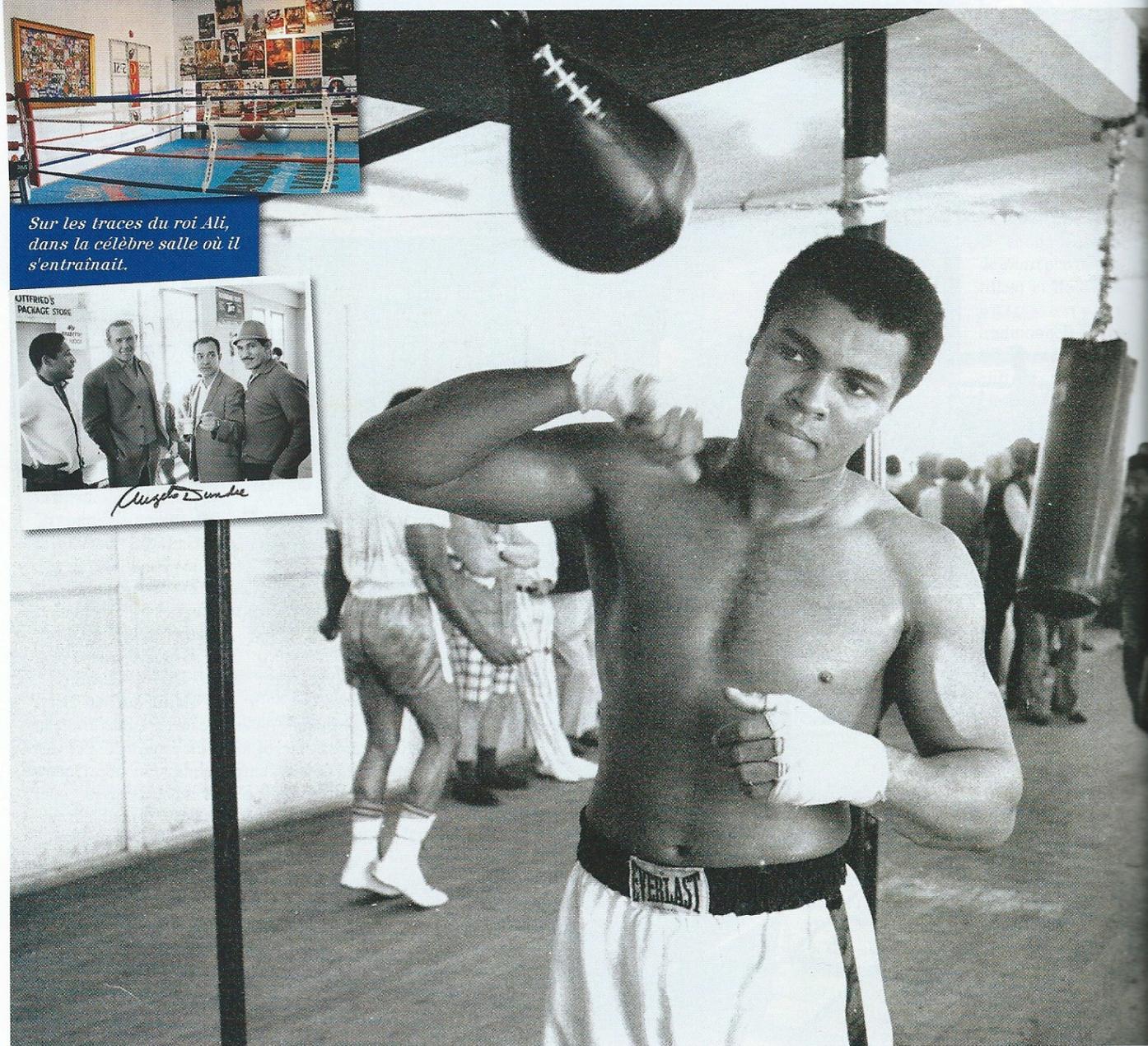
ROCK YOUR BODY

Boxe mythique à *Miami*, coaching hollywoodien à *MEXICO*, PERSONAL TRAINING à Paris ou REMISE EN jambes *expresse* à *Istanbul*, le corps retrouve LA FORME en *cinq* leçons et cinq destinations.

Par Jérôme Lechevalier, David Batty & Paul Miquel

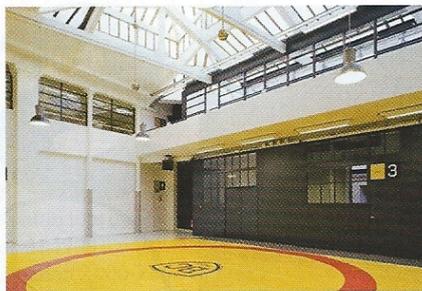


Sur les traces du roi Ali, dans la célèbre salle où il s'entraînait.



BOXE VINTAGE 5TH St. Gym, Miami

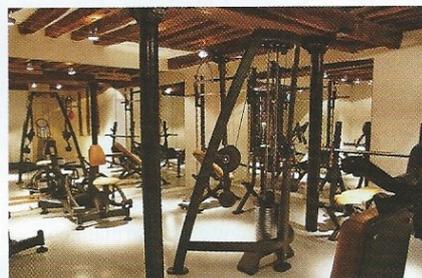
En boxe, même les bâtiments peuvent se relever d'un KO. La salle légendaire de la 5^e rue à Miami Beach, la 5th St. Gym, vient de rouvrir au même endroit après avoir été rasée en 1993 et s'être transformée en stop touristique obligatoire pour les passionnés de boxe. Angelo Dundee, son entraîneur mythique, est toujours de la partie, tout comme ses protégés qui font office de coaches de luxe. Ouverte en 1950, elle y a accueilli le plus grand boxeur de tous les temps dès 1960 : « Angelo, aligne-moi tous tes guignols que je les allume un par un », braillait Muhammad Ali en gravissant les marches du gymnase. Dans ce paradis pugilistique, toutes les vedettes (Frank Sinatra, les Beatles, Malcolm X, Sean Connery ou encore Sylvester Stallone) ont défilé pour assister à l'entraînement des champions : Ali, Carmen Basilio, Joe Louis, Rocky Marciano, Jackie Gleason, Sonny Liston, Sugar Ray Leonard ou encore Roberto Durán. www.5thstgym.com



LA LUTTE FINALE Battling Club, Paris

La samba, vous connaissez. Le sambo, probablement pas. D'origine soviétique, ce sport de combat très complet a pendant longtemps été la technique de combat enseignée dans les stages de formation du KGB. Cette lutte russe se définit ainsi comme une synthèse de plusieurs formes de self-defense mêlant les techniques du karaté, de la boxe, mais aussi celles de l'aïkido et du judo. « Le sambo offre un potentiel de 5 000 techniques d'enchaînements différentes », explique-t-on au Battling Club, l'une des salles de sport les plus branchées de la rive droite (13 rue de la Grange aux Belles, Paris X^e), qui propose des cours de tous les niveaux. Autre sport de combat exotique à pratiquer dans cette salle aux allures de *bowling gym* new-yorkais : le grappling, un dérivé de jiu-jitsu brésilien se pratiquant sans kimono. À essayer rapido !

www.battlingclub.com



COACHING SUR MESURE Physics, Paris

Frédéric Vaché est à l'entraînement sur mesure ce qu'un romanée-conti est aux grands vins : le top du top. Globe-trotter du coaching, ce jeune homme plébiscité par le tout-Paris vient d'ouvrir son studio dans le IV^e arrondissement de la capitale, à deux pas de la place des Vosges : le Physics. Rien ne manque dans ce temple high-tech dédié à l'esthétisme musculaire. On y trouve notamment ce drôle d'engin qu'on appelle « Imoove », un appareil de musculation révolutionnaire inventé par des ostéopathes français, dont les mouvements elliptiques et sphériques permettent de rééquilibrer toute la chaîne musculaire en profondeur. Dans un espace lumineux ressemblant aux salles de *personal training* de Manhattan, Frédéric Vaché vous concoctera des séances aux petits oignons. Si vous y allez très tôt, vous pourrez peut-être croiser John Galliano, un habitué des lieux... www.physics.fr



CHIC ORIENTAL Suada Club, Istanbul

La vue sur le Bosphore est imprenable, le nom du club (Galatassaray) dont il est le camp de base, mythique. Nouvelle capitale européenne de la fête et du bien-vivre, Istanbul rattrape son retard en multipliant les lieux d'exception. Au Suada Club, on prend soin de son corps – c'est ce que suggère une piscine aux dimensions quasi olympiques – mais pas seulement. Le reste du temps, la jeunesse stambouliote et les adeptes de passage s'y retrouvent devant les plats de la nouvelle génération culinaire, lunettes *over sized* sur le nez, ou le soir en *after work face* au couchant, un pied sur chaque continent. www.suadaclub.com.tr

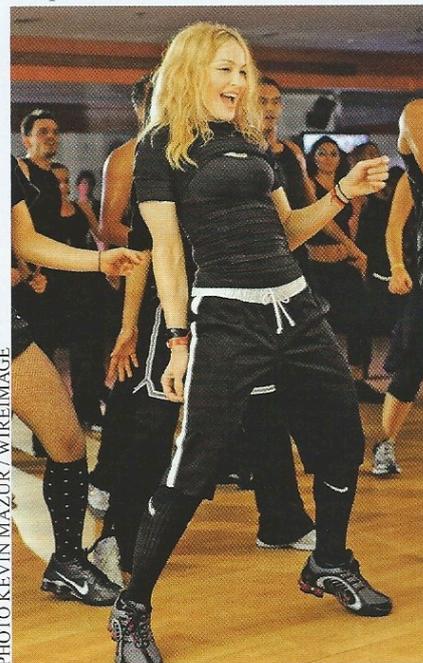
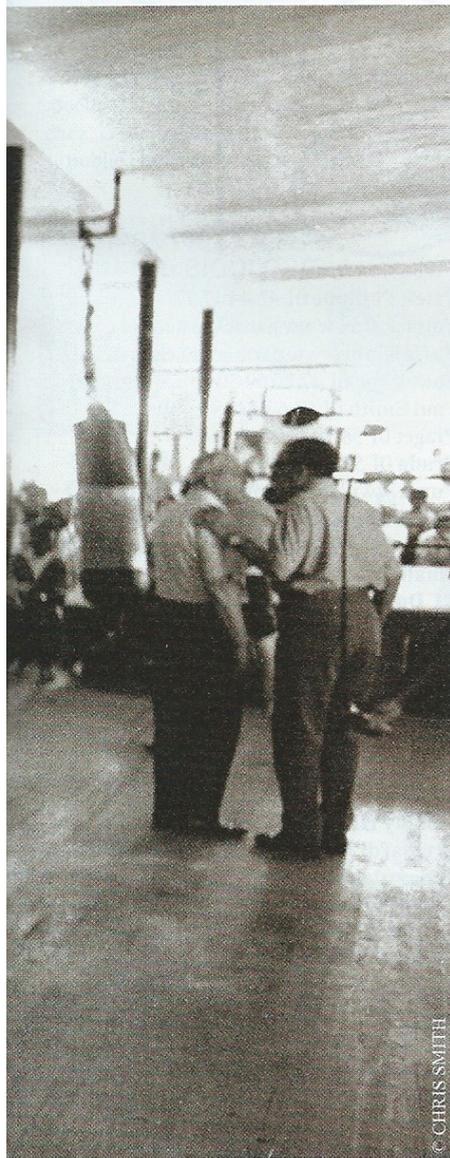


PHOTO KEVIN MAZUR / WIREIMAGE

TENDANCE DISCO Hard Candy Fitness, Mexico

On imagine Madonna moulée dans une combinaison disco, dispensant des cours d'abdos-fessiers et de musculation. Si ce n'est pas vraiment la réalité, l'intention est là. Son manager parle d'un « environnement complètement inspiré » par l'univers de la diva. La Madone ajoute une pierre à son empire avec Hard Candy Fitness, un concept de franchise mixant fitness, mode, danse, entraînement et discipline de haute volée. Premier opus à Mexico, inauguré par la star en personne. Paris et dix autres capitales dans le monde devraient être touchées par la vague entre 2011 et 2012.

www.hardcandyfitness.com



© CHRIS SMITH