



**Tonifier son corps  
et affiner sa  
silhouette...**

Été 2010

**Contacts presse**  
**Agence Wellcom 01 46 34 60 60**  
Géraldine Clatot - [gcl@wellcom.fr](mailto:gcl@wellcom.fr)  
Soline de Bentzmann - [sbe@wellcom.fr](mailto:sbe@wellcom.fr)

wellcom

**INTERSPORT®**  
LE SPORT COMMENCE ICI



Fitness

## Les 4 conseils du coach

- Préparer son corps avant chaque exercice est précieux.** L'échauffement doit être proportionnel à l'intensité et à la durée de la séance. Il permet d'éviter les douleurs musculaires et de se préparer psychologiquement à l'effort. Pour une séance d'1 heure : comptez 10 minutes d'échauffement, 40 minutes d'activité et 10 minutes de retour au calme.

- Ne pas zapper les étirements : ils ont leur rôle à jouer !** En plus de relaxer le corps, ils permettent d'améliorer la performance, d'avoir une bonne souplesse, d'optimiser la coordination des mouvements, de stimuler la circulation sanguine et de réduire les tensions musculaires.

- Vous avez 5 min. ? Tonifiez deux zones critiques vite fait, bien fait.** Pour le grand fessier : mettez-vous à quatre pattes sur les coudes, une jambe tendue et montez-la le plus haut possible sans cambrer le dos. Pour l'arrière des cuisses : tenez-vous debout, ramenez votre talon vers les fesses et redescendez-le sans poser au sol. A faire même au bureau !

- Lors d'une activité sportive, porter une brassière de sport est vivement recommandé.** Elle permet un bon maintien et une grande liberté de mouvements.

... c'est  
le moment de  
s'y mettre !



COACH ATTITUDE

## INTERSPORT, votre complice au quotidien

INTERSPORT accompagne les athlètes accomplis comme les sportifs occasionnels dans leur recherche du bien-être. Où qu'ils soient, quelle que soit l'activité qu'ils souhaitent pratiquer, ils trouveront toujours une réponse sur-mesure, car INTERSPORT est présent :

- dans 38 pays avec plus de 5 200 magasins.**
- En France, le groupe réunit plus de 580 points de vente** (INTERSPORT, Sport Expert, la Halle au Sport, Sport Leader et Shooz) avec un chiffre d'affaires de 1,131 milliards d'euros en 2009.



EQUIPEMENT, MATERIEL ET ACCESSOIRES

## Bon équipement, sportif content

### Top Fabiola d'Etirel

Top fashion à capuche adapté à la pratique du fitness. Coloris : noir, rose foncé. Tailles : du 36 au 44. Prix : 19.95€.

### Brassière Samantha Etirel

Soutien-gorge idéal pour le sport. Fermeture zippée à l'avant et dos nageur en tissu mesh pour une bonne respirabilité. Coloris : noir. Tailles : du 80A au 105E. Prix : 24.95€.

### Pantalon Bianca d'Etirel

Il est doté de bas resserrés et d'une ceinture à bord large qui se rabat sur les hanches. Composition : 95% de viscose, 5% d'élasthanne. Coloris : noir, marron foncé. Tailles : 36 au 44. Prix : 29.95€.

### Chaussures Dance W de Pro Touch

Adaptées à la pratique du fitness et du cardio en salle, elles restent fashion grâce à leurs lisérés roses. Coloris : charbon/fuchsia. Prix : 24.95€.

### Balance Board Energetics

Cette demi-sphère en gomme antidérapante permet de tonifier le bas du corps et de développer l'équilibre. Prix : 15€.

### Oeuf Mini masseur Oregon

Un petit appareil de massage malin qui donne l'heure. Il masse par vibrations et possède 2 embouts : soit 4 têtes, soit rond. Prix : 19.95€.



ANALYSE

## Sport et tendances

La question de toutes les femmes au moment d'enfiler leur maillot : comment ressembler à Gisèle Bundchen sur la plage tout en étant bien dans sa peau ? Là, chacune a sa réponse pour concilier fitness et bien-être.

- L'âge où il est bon d'entretenir sa forme se situe entre 20 et 50 ans,** c'est à ce moment-là qu'une femme prend en moyenne 6 kg. [Source : Francoscopie, Gérard Mermet, 2008].

- Les derniers sports à la mode ?** Le sensual move, une danse sensuelle pour se désinhiber et se dérouler ; le NIA, un mix de 9 disciplines d'arts martiaux et de danse ; l'aqua cycling ou pédaler sous l'eau ; la boxe chic, de la boxe anglaise plus féminine et le corepole, un mât auquel sont fixés 8 élastiques pour tonifier tous les muscles du corps. [Source : aufeminin.com].

### Besoin de vous relaxer ?

**Ce ne sont pas les techniques de massage qui manquent :** suédois, thaïlandais, californien, shiatsu, etc. Il y en a pour tous les goûts ! [Source : massageaparis.fr].

- Faisons tomber les préjugés, les femmes ne sont pas une majorité à faire un petit 36 : la taille la plus vendue est le 40 (21%), suivie du 42 (17%), les femmes pesant en moyenne 62 kg.** [Source : Francoscopie, Gérard Mermet, 2008].

