

Sculptez votre corps

ZONE par ZONE!

Bras, cuisses, ventre, fessiers... En fonction des parties du corps à travailler, Valérie Orsoni propose des exercices simples à exécuter toute la journée!

La coach des stars est formelle: il suffit de dix minutes de sport par jour (allées au programme de perte de poids) pour permettre à votre corps de retrouver du tonus et une nouvelle jeunesse. Et cela commence dès le réveil, où l'on prend le temps de s'étirer dans le lit, ou au sol, sur un tapis, pour bien débiter la journée. Reste ensuite à cibler les zones que l'on souhaite particulièrement muscler, raffermir ou affiner. Il faut alors privilégier certains mouvements, tous très simples à réaliser au quotidien, chez soi, au travail... ou même dans les transports en commun!

■ Emma Zour



© SHUTTERSTOCK/CHRONICLUTAS/STOCK/DE PIRESE; VALÉRIE ORSONI/STYLING PIRESE

Muscler ses bras

On travaille les biceps, mais également les triceps, pour tonifier cette zone qui peut être molle et disgracieuse. Adossé à la baignoire, à une chaise ou à un canapé, on pratique l'exercice du « triceps inversé»: en prenant appui avec les mains sur les rebords, on descend et on remonte doucement à la force des bras (photo). On répète l'opération trente fois, à raison de deux séances par jour.

Pour tonifier les biceps, on porte son sac à main au creux du coude et on le colle au torse afin d'éviter les courbatures. Petite astuce, lorsqu'on souhaite porter des manches courtes: on fait l'exercice juste avant de s'habiller pour redonner du volume aux bras.

Tonifier son fessier

Pour muscler et éviter l'effet de la gravité (et la culoette de cheval), on fait mille contractions par jour (assise dans le métro, en voiture, en marchant...), puis on raffermi avec le « mouvement brésilien ». Trois fois par jour, en se brossant les dents par exemple, on écarte les pieds de la largeur des épaules, on fléchit légèrement les jambes et on incline les hanches vers l'avant en contractant les abdos et les fesses, puis on ramène les hanches vers l'arrière (photo). On garde cette position le temps du brossage.

Autre exercice à faire, mais cette fois-ci en position allongée. Le dos plaqué au sol et les jambes pliées et écartées de la largeur des épaules, on monte les fesses vers le ciel dix fois tout en contractant le ventre, puis on les baisse sans toucher le sol. La dixième fois, on garde la position relevée et on compte jusqu'à dix. On recommence les opérations une dizaine de fois. Et pour se motiver, on garde en tête que c'est l'une des méthodes les plus efficaces afin d'avoir des fesses rondes et musclées avant l'arrivée de l'été!



fr/publicdownload/pdf/file/p.
24-291461858125.pdf



La coach Valérie Orsini vous livre ses conseils pour retrouver la forme et la ligne avant l'été.



BodyChallenge, un programme complémentaire du BootCamp

Créé par Valérie Orsini, le Body Challenge est un défi sportif étalé sur douze semaines, développé sur tablette, qui a déjà séduit des milliers de femmes. Il se pratique à la maison pour se maintenir en forme et vient en complément du BootCamp, le programme minceur qui s'inscrit dans la durée. L'entraînement fitness est adapté à chaque profil et offre trois niveaux de difficulté. Pour les ambitieuses, il existe aussi des week-ends boot-campeur ou des Bikini Fitness Challenge de trente jours. E-book à commander sur www.lebodychallenge.com.

Raffermdir son ventre

On contracte les abdominaux (et, si possible, les fessiers également) à chaque fois que l'on est au téléphone, devant l'ordinateur, dans les transports, en montant les escaliers... L'idée est de créer un automatisme pour que le ventre se raffermisse au fil du temps! Le Pilates est également une pratique adaptée: il évite l'effet tablette de chocolat et permet d'obtenir des abdominaux bien dessinés, mais féminins.

Affiner ses cuisses

L'idéal et le plus facile: coincer un ballon de plage entre ses cuisses, puis serrer et relâcher. Les impatientes exécuteront l'exercice en regardant un film: une bonne solution pour moins ressentir son exécution comme un effort. Pour travailler l'extérieur de la cuisse, on s'allonge sur le côté et on lève une jambe (photo). On redescend la jambe sans toucher le sol et on recommence l'opération quinze fois par côté.



OBJECTIF: une silhouette

À l'approche des beaux jours, Valérie Orsoni, la coach

Ce n'est pas tant la quantité que la qualité des aliments qui compte. À partir de cette constatation, Valérie Orsoni a perdu ses kilos en trop et créé la méthode BootCamp. Ce guide d'apprentissage alimentaire et d'entraînement physique est basé sur quatre piliers élémentaires, associés à quatre phases nutritionnelles. Le programme repose notamment sur du fitness (voir p. 118) allié à la **nutrition gourmande**, laquelle propose des menus équilibrés privilégiant fruits et légumes, riz complet, produits laitiers de brebis ou de chèvre, et évite viande, alcool, sucre et gluten. Les deux autres piliers essentiels sont la **motivation**, bien sûr, et la **gestion du stress**

et du sommeil. Ces deux derniers facteurs ont en effet une influence sur la production d'hormones qui peuvent ralentir la perte de poids. Présentation des phases du parcours nutritionnel.

Phase détoxification: nettoyer son corps

En deux semaines, on acquiert de nouvelles habitudes alimentaires: on essaie de suivre les principes de la «nutrition gourmande» en commençant à supprimer viande, alcool, sucre et gluten. On intègre petit à petit les dix aliments antioxydants (voir ci-contre). On associe enfin quelques activités, comme une marche de trente minutes à jeun par jour.

Phase attaque: accélérer la perte de poids

On perd 75% des kilos souhaités durant cette phase, qui dure aussi longtemps que nécessaire. On augmente les exercices et, côté nutrition, on élimine de plus en plus viande, alcool, sucre et gluten de son alimentation, tout en adoptant des menus équilibrés et variés (lire page 117), privilégiant le plaisir gustatif et visuel. Une fois par semaine, on se limite à des aliments détoxifiants (fruits, légumes, bouillons, infusions) en quantité illimitée: c'est la journée «turbo détox».

Phase «booster»: amplifier le processus

Le but: éviter le fameux polier de stagnation et détoxifier à nouveau le corps pour qu'il se débarrasse des kilos en trop. Pendant sept jours, on supprime totalement viande, produits laitiers, levure de boulanger, gluten et alcool. Cette phase peut également être répétée lorsque l'on a atteint le poids souhaité.

Phase stabilisation: garder une alimentation équilibrée

On apprend à faire face aux imprévus tout en suivant son régime. Au restaurant ou chez des amis, on privilégie les aliments sains. Et quand on craque, on réajuste le lendemain en misant sur les fameux antioxydants. Ces nouvelles habitudes s'ancrent ainsi naturellement dans notre vie quotidienne afin que les kilos perdus ne reviennent pas.

Emma Zrour

LE TOP 10 DES ALIMENTS ANTIOXYDANTS

LA POMME pour se rassasier.

LA BANANE contre la rétention d'eau.



LA BETTERAVE pour laver le foie.

L'AVOCAT antibouffée naturel.



LE CRESSON alcaliment anticancer.

L'AIL pour mieux éliminer.

L'ARTICHAUT pour stimuler les intestins.



LE PRUNEAU pour stimuler le transit.

LE TOFU pour éliminer les métaux lourds.

LE SARRASIN pour faire baisser le cholestérol et le sucre.



Ces recettes sont disponibles dans le livre de Valérie Orsoni: **Le BootCamp. 200 recettes.** Éd. Marabout. 287 pages, 15,90 €.

rêvée pour l'été!

des stars, vous propose son programme minceur.

MENUS ÉQUILIBRÉS

Manger gourmand et léger durant une semaine, c'est possible! Il vous suffit de suivre ces menus conçus par Valérie Orsoni.

Jour 1

Petit déjeuner

Jus de citron pressé ▶ 1 tasse de sobacha*
▶ 1 galette de sarrasin
▶ confiture de fraise ▶ 2 pruneaux

Déjeuner

Salade de carottes aux raisins secs
▶ 1 pavé de saumon grillé ▶ pommes de terre à l'ail et romarin ▶ 1 banane

Collation

2 kiwis ▶ 10 amandes ▶ thé vert à volonté

Dîner

Salade de pousses d'épinards, dés de pomme, pois chiches, figues et tomates séchées ▶ 1 steak de soja grillé ▶ 1/4 de melon



Jour 2

Petit déjeuner

Jus de citron pressé ▶ 1 tasse de sobacha*
▶ 1 galette de sarrasin ▶ 1 banane

Déjeuner

Salade de cresson et chou rouge, vinaigrette à l'ail ▶ Salade de lentilles et quinoa ▶ 1 pomme

Collation

1 poignée d'amandes ▶ 1 pomme ▶ thé vert à volonté

Dîner

4 c. à soupe de houmous ▶ 1 tortilla de maïs ou pain sans gluten ▶ Salade de betteraves ▶ Fraises



Jour 3

Petit déjeuner

Jus de citron pressé ▶ 1 tasse de sobacha*
▶ Smoothie gourmand myrtille-chocolat

Déjeuner

Artichauts grillés au four ▶ 1 tranche de rôti de veau aux olives et au thym ▶ Fraises

Collation

Thé vert à volonté ▶ 1 poignée d'amandes ▶ 1 yaourt au soja

Dîner

1 avocat à la fleur de sel ▶ velouté de carottes, gingembre, huile de coco ▶ Brochettes de fruits de saison



Jour 4

Petit déjeuner

Jus de citron pressé ▶ 1 tasse de sobacha*
Pain sans gluten ▶ Beurre bio ▶ 1 orange pressée

Déjeuner

Salade tiède de lentilles corail, quinoa, dés de tofu caramélisés et cubes d'artichaut ▶ 1 banane ▶ 3 pruneaux

Collation

2 carrés de chocolat ▶ 1 poignée d'amandes ▶ thé vert à volonté

Dîner

Tartare de saumon et avocat, salade de mâche, roquette, quartiers de pamplemousse rose + vinaigrette à l'ail ▶ 1 tranche de pain sans gluten ▶ 1 pomme

Jour 5

Petit déjeuner

Jus de citron pressé ▶ 1 tasse de sobacha*
▶ 1 galette de sarrasin ▶ beurre d'amande ▶ 1/2 pamplemousse rose

Déjeuner

Ramen végétarien ▶ 1 soupe miso ▶ itchis au sirop

Collation

1 booster au lait d'amande, framboises et pomme ▶ thé vert à volonté

Dîner

Filet de cabillaud grillé à l'ail et au persil ▶ fondue de poireaux aux pignons de pin ▶ 1 pomme au four



Jour 6

Petit déjeuner

Jus de citron pressé ▶ 1 tasse de sobacha*
2 tranches de pain sans gluten ▶ 2 tranches de saumon fumé ▶ 1 orange pressée

Déjeuner

Salade de betteraves, pommes et noix ▶ Papillote de colin au cumin, citron et dés de légumes de saison ▶ riz sauvage ▶ 1 mangue

Collation

2 kiwis ▶ 10 amandes ▶ thé vert à volonté

Dîner

Salade de mâche aux graines de grenade ▶ Tartines avocat et mangue ▶ 1 yaourt au soja



Jour 7

Petit déjeuner

Jus de citron pressé ▶ 1 tasse de sobacha*
▶ 1 avocat à la fleur de sel ▶ 2 abricots

Déjeuner

Purée de carottes au curcuma ▶ 1 filet de poulet grillé aux herbes de Provence ▶ 1 poire pochée à la vanille

Collation

Thé vert à volonté ▶ 1 poignée d'amandes ▶ 3 abricots

Dîner

Couscous végétarien ▶ 2 prunes



LES ASTUCES DE VALÉRIE ORSONI

- Privilégiez les produits salés au petit déjeuner.
- Remplacez le sucre par du miel, du sirop d'agave ou du stevia.
- Le sarrasin, ou blé noir, rassasie tout en étant dépourvu de gluten. On peut le consommer à volonté, notamment en infusion le matin pour garder le ventre plat.
- Croquez une pomme avant le repas: sa pectine calme la faim.
- Étalez les aliments à plat dans une petite assiette, et noir en hauteur, pour éviter que le cerveau n'enregistre une forte quantité.
- Prenez le bus ou le métro deux stations plus loin pour vous forcer à marcher.

*Infusion de graines de sarrasin grillées.