



Q/R **FORME**

C'est quoi le **GRIT**?

Un cours de fitness de 30 minutes pendant lequel on alterne efforts de très haute intensité et brèves pauses de récupération. Plutôt réservé aux personnes en bonne condition physique, c'est l'entraînement idéal pour tous les pressés qui veulent atteindre vite un objectif : prise de masse musculaire, perte de poids... Ce cours, en petit ou moyen comité (4-8 personnes ou 10-20 personnes), se décline d'ailleurs en trois versions, pour satisfaire les besoins de chacun.



- **Grit cardio**
Pour brûler un maximum de graisse et sculpter son corps. On enchaîne des sauts, des pompes, des fentes, des squats...
- **Grit strenght**
Pour gagner en muscles et en force. Pendant le

cours, on utilise des haltères, des poids et autres instruments de torture.

- **Grit plyo**
Pour booster la force et l'explosivité des muscles. Il est basé sur le principe de la pliométrie, qui consiste à utiliser l'élas-

ticité des muscles en les étirant avant de les contracter. On enchaîne des mouvements précis (pompes, sauts...) en utilisant des poids et des steps pour intensifier le travail.
Où trouver un cours ? Sur www.clublesmills.com

Grit cardio : un entrainement pour brûler un max de calories

HIIT (High Intensity Interval Training). Derrière ce sigle barbare, se cache un programme pour les durs à cuire. L'entraînement à haute intensité ou en fractionné, c'est le socle du Grit cardio, un cours proposé par Les Mills, fondateur du Body combat, du body pump et autres programmes phares de nombreux clubs de sport. Sur le papier, le principe est simple: sur 30 minutes, on alterne entre des **exercices intenses** qui poussent notre cœur à monter des sommets, et des courtes périodes de récupération pour faire redescendre le rythme cardiaque... Pour mieux repartir sur les chapeaux de roue.

Le Grit cardio travaille sur les groupes musculaires (bras, jambes, dos, abdos) et active le métabolisme de façon à tailler dans les graisses une heure après l'entraînement. En pratique, on fait moins les malins. Si on s'attendait à faire une petite remise en jambes tranquille, on va vite déchanter. Deux options s'offrent à nous : prendre les jambes à son cou (et longer les murs de la salle de sport le reste de l'année) ou penser à l'image réconfortante de son canapé douillet qui nous attend à la sortie du cours.

Il vaut mieux être en bonne forme physique et prêt à en découdre avec d'entamer sa séance de Grit cardio. On pense à manger un **en-cas énergétique** type banane ou fruits secs avant de commencer. Le coach montre rapidement les mouvements qu'il faut enchaîner pendant chaque challenge de quelques minutes. Pas le temps de réfléchir, le compte à rebours est lancé. "Five, four, three, two, one...". Dopé par une musique énergique, notre corps enchaîne comme une machine les séries d'exercices à impact utilisant le poids du corps : squats sautés, fentes, burpees, pompes, déplacés latéraux...

Un seul objectif dans cette course effrénée : se donner à fond et ne pas s'arrêter jusqu'à la fin du chrono. Ça y est, la musique ralentit. Voilà le signal qu'on attendait pour souffler quelques secondes. On avale une lchette d'eau avant de se remettre en selle. L'efficacité du cours ne dépend que de nous-même et de l'investissement personnel. Petit indice : si on ne dégouline pas de sueur au bout de dix minutes et qu'on ne sent pas sur le point de défaillir au bout de 25, c'est qu'on n'est sûrement pas à son maximum.

Au final, le Grit cardio est à l'image du Grand Huit dans les fêtes foraines : déconseillé pour les timorés mais grisant pour les sportifs invétérés.