

Version femina

Le Journal du Dimanche

RENCONTRE
Mélanie Doutey,
une actrice
romantique qui plaît

Avant l'été,
je gomme, j'épile,
et j'autobronze

PSYCHO
Deuxième chance
en amour, et si

Aigle, 60 €*



* PRIX CONSEILLE

15,2 millions

C'est le nombre de licences recensées en 2004 au sein des 108 fédérations sportives. Parmi celles-ci viennent en tête la Fédération française de football et celle de tennis.

Source : ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative.

Si vous avez peur de l'eau essayez un stage d'aquaphobie

Joslane, 51 ans, raconte son expérience.

L'équipe L'organisatrice, à la fois maître-nageur et sophrologue, deux autres maître-nageurs, une thérapeute spécialisée en « rebirth » (une technique respiratoire qui travaille sur les émotions) et un psychiatre.

Le stage « On me demande d'abord de mettre la tête dans un saladier rempli d'eau, puis d'essayer de souffler, d'ouvrir les yeux, de rester en apnée. Panique. Deuxième étape, marcher au bord de l'eau. D'abord jusqu'aux genoux, puis à la taille en faisant des rondes et des éclaboussures. Surprise, je me sens bien. Ensuite, munie d'un masque, je mets la tête sous l'eau, fais la planche sur le ventre...

je prends conscience que, quelle que soit ma position, mon corps flotte. Puis, équipée d'un tuba Aqua FM Pro, qui me permet d'écouter les conseils du thérapeute resté sur la plage, j'entre dans l'eau en tenant la main d'un des animateurs. Mais je reprends peur : retour sur la plage. Enfin, à la suite d'une séance de sophrologie, dernier pas en avant. »

Le résultat « Après deux stages de deux jours et des leçons de natation pendant un an, je nage (et je plonge !) enfin dans la Grande Bleue. » *Stages d'aquaphobie, à Théoule-sur-Mer, Cannes ou à Porticcio, en mer ou en piscine, avec le matériel Aquasphère. A partir de 240 € les deux jours. Rens. auprès de Catherine Bouquet au 06 63 02 11 98.*

JOUEUSES INTERNATIONALES, PARMI LESQUELLES ANNIKA SÖRENSTAM, PAULA CREAMER ET MICHELLE WIE. EN MARGE DE LA COMPÉTITION, DE NOMBREUSES ANIMATIONS ET UNE VENTE AUX ENCHÈRES D'OBJETS APPARTENANT AUX JOUEUSES. LES BÉNÉFICES SERONT REVERSÉS À L'ASSOCIATION. RENS. AU 04 50 26 85 00.

A LIRE

« DANSE ORIENTALE » DE DOLPHINA PROFESSEUR DE GYMNASTIQUE ET DE YOGA, DOLPHINA ENSEIGNE ÉGALEMENT LA DANSE ORIENTALE QU'ELLE PRATIQUE DEPUIS L'ÂGE DE 4 ANS. CLAIR ET ABONDAMMENT ILLUSTRÉ, SON OUVRAGE PERMET DE DÉCOUVRIR CET ART ET DE PROGRESSER À SON RYTHME. APRÈS LES INDISPENSABLES MOUVEMENTS DE BASE POUR ACQUÉRIR UNE BONNE TECHNIQUE TOUT EN ÉVITANT LES COURBATURES, ELLE NOUS PROPOSE DE NOMBREUX ENCHAÎNEMENTS EXPLIQUÉS PAS À PAS. Ed. SOLAR, 16 €.



CAROLINE DOR