

Le body-punch, sport idéal pour éliminer les calories

Modifié le 24/10/2017 à 00:04 | Publié le 16/10/2017 à 02:48



Le body-punch a lieu le mardi et jeudi dans la salle polyvalente. | Ouest-France

Le body-punch a pour but de faire travailler le cardio. Des séances intenses qui ont lieu mardi et jeudi à la salle polyvalente. De nombreux adeptes sont convaincus par la formule.

On a testé

Lancé par Jimmy Lesné, coach, le body punch a de nombreux fans depuis quelques années. On s'invite à la séance du jeudi soir, 20 h. La salle polyvalente se transforme alors en véritable salle de sport.

Dans l'assistance, on retrouve de jeunes mamans mais pas seulement. Quelques hommes sont prêts à relever le défi. Pour pratiquer ce sport, bonnes baskets, legging, tee-shirt, bouteille d'eau et serviette sont nécessaires.

« Ça fait mal ! »

On débute par un petit échauffement rotation des bras, des hanches, de la nuque avant de bouger vite et enchaîner les mouvements « **pour éliminer les excès** », souligne le coach.

Ici, on brûle les calories et on améliore le tonus musculaire. Rapidement, on commence à avoir chaud, à transpirer. Les mouvements, exécutés seuls, ne sont pas difficiles mais lorsqu'il faut tout coordonner, c'est une autre paire de manches.

On exécute les enchaînements au son de la musique caribéenne. Les chorégraphies alliant les mouvements de boxe sont plutôt physiques. On monte les genoux, les bras, toujours plus haut, ça fait mal mais il faut rester combatif !

« **On ne s'arrête pas** », répète le coach. Bon, entre deux morceaux, on a quand même eu le temps d'aller boire de l'eau et de s'essuyer le front, voire de prendre un peu l'air.

Les quarante-cinq minutes passées, on reste sur notre faim. On n'a pas vraiment bougé de manière cordonnée. Heureusement, la séance d'étirement à la fin nous a réconciliés avec notre corps, les muscles sont détendus. Malgré quelques courbatures, il est encore possible de marcher.

Une certitude : on s'est bien défoulé !