



## Le kin-ball

### le sport qui rebondit

Fin octobre, notre pays participe à Bilbao à la coupe du monde de kin-ball. L'occasion de parler de cette discipline sportive originaire du Canada et qui fait de plus en plus d'adeptes chez nous.

**Le principe en bref:** 3 équipes de 4 joueurs ou joueuses s'affrontent sur une surface délimitée (sans goal) avec une balle de 1 gros mètre de diamètre pour un poids de 1 kg seulement. L'équipe nommée comme adversaire doit attraper ce gros ballon avant qu'il ne touche terre.

#### 4 BONNES RAISONS DE S'Y INTÉRESSER

- > **En 1 séance, on est déjà dans le jeu,** le b.a.-ba de la technique étant vite assimilée.
- > **Personne n'est mis de côté,** vu le nombre réduit de joueurs par équipe: un sport collectif et convivial.
- > **Il s'adapte à tous les niveaux** (convient à un enfant de 8 ans, aux hommes ou femmes de tous âges).
- > **Pas violent tout en étant très dynamique.**

Infos: [www.kin-ball.be](http://www.kin-ball.be) ou 04 237 91 68 (lundi et mardi, de 9 h à 13 h).

## MON SANDWICH ÉQUILIBRÉ

**Avec le jambon crudités:**

**Vous faites le plein de:** protéines et vitamine C.

**Il vous manque:** votre ration de calcium. A compenser par un yoghourt.

**Avec le jambon fromage:**

**Vous faites le plein de:** protéines et calcium.

**Il vous manque:** la vitamine C. A compenser par une orange pressée ou une pomme.



SHUTTERSTOCK

## Je m'entraîne donc je suis

DVD

**A découvrir:** l'Entraînement Dynamique Personnel (EDP). On n'y parle pas de performance mais de bon positionnement, de méditation posturale. On apprend à bouger selon sa disponibilité, sa motivation, son aptitude physique.

**Vous aimerez:** les mouvements de base faciles, lents, et accessibles à tous (par exemple l'exercice «coups de pieds dans la lune», proche du tai-chi), les 20 conseils pour rester en forme au quotidien, les 4 leçons interactives.

**Vous aimerez peut-être moins:** la redondance dans la théorie.

**Je m'entraîne donc je suis**, éd. Lahm, C. Boiocchi, 19,90 € - disponible à la Fnac ou sur [www.fnac.be](http://www.fnac.be) - [www.entrainement-dynamique.com](http://www.entrainement-dynamique.com).



### Prime antkilos

Le maire de la petite ville italienne de Varallo offre 50 € à chacune de ses administrées qui réussit à perdre 3 kilos en un mois (les hommes, eux, doivent en perdre 4!) Et 200 € de plus si elle ne regrossit pas pendant 5 mois. Une idée de poids! Et chez nous, on propose quoi?



SHUTTERSTOCK

**10 MINUTES**  
de saut à la corde = 30 mn de course à pied = une dépense de 500 à 700 calories par heure.

## ACTION VITALINEA

[www.vitalineaprogramme.be](http://www.vitalineaprogramme.be)

### LE SECRET BIEN-ÊTRE LECTRICE

Christiane Leruth \*

«C'est le matin que se joue toute ma journée. Pas question de traîner au lit, sinon j'ai envie de traîner toute la journée. Une bonne douche pour me sentir bien fraîche, puis un petit-déjeuner équilibré (jus de fruits, tartines, café et yogourt). Après cela, je démarre ma journée en pleine forme. Chaque fois je constate que ce sont les jours où je suis le plus active, que mon moral est le meilleur.»



\* En nous confiant son astuce bien-être dans le cadre de l'action Vitalinea, Christiane a gagné un luxueux forfait spa pour elle et 5 de ses amies.