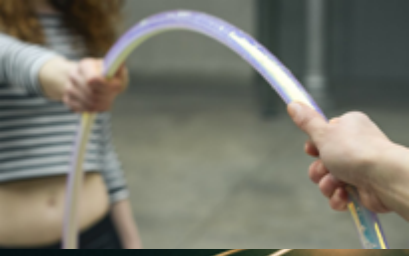
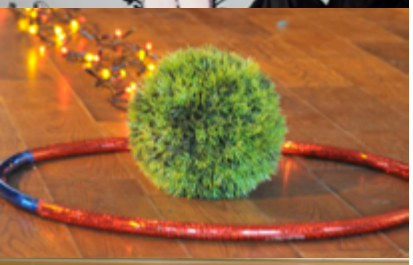




HOOPERA

Revue de Presse

TELE

TF1 « Le JT de 20 heures » / 13 Août 2016

Ce sport est loin d'être olympique… mais est connu de tous. Son avantage ? Il se pratique aussi bien en salle que sur la plage et dans les jardins. Seul accessoire imposé : un cerceau. Le hula hoop a vu le jour aux Etats-Unis à la fin des années 1950 avant de s'exporter en France.

Cliquer ici pour découvrir la vidéo

TELE

M6 « 100% Mag » / 30 Septembre 2014

Le cerceau, nouvel allié pour un corps de rêve !

Emission du 30 septembre - 100% Mag

Recommander 441 +1 Tweeter 1

Le "hooping" ou "hoop dance" est le nouveau sport à la mode. Si aux États-Unis les stars l'ont déjà adopté, il débarque tout juste en France. Mélange de danse, de fitness et de performance scénique, le "hooping" promet de vous sculpter une taille de guêpe. Retrouvez 100% Mag du lundi au vendredi sur M6. © Tony Comiti / Kaliste Productions - 2014 - http://www.tonycomiti.com/

TELE

France 2 « C'est au programme » / 18 Juin 2013

C'est au programme

LE HULA-HOOP : LA NOUVELLE ACTIVITÉ FITNESS !

〈 Emission du 18/06/2013

FORME/NUTRITION
Présenté par Christelle Ballestrero

Association de Hula-Hoop
Bienvenue chez **HoopEra** consacré à la Hoopdance ou danse avec cerceaux. Vous désirez apprendre la hoopdance ? HoopEra propose des cours privés ou collectifs. Pour acheter un hula-hoop, direction la boutique ! HoopEra propose également des danseurs pour votre évènement. Et plein de conseils et actualités hooping à découvrir !
e-mail : **contact@hoopera.com**
www.hoopera.com

TELE

France 2 « Comment ça va bien ! » / 22 Mars 2013

LE HOULA-HOOP POUR AFFINER LA TAILLE.

Emission du 22/03/2013

LE QUOTIDIEN
Présenté par Cédric Beaudou

Le houla-hoop ne se limite plus aux cours de récréation mais se pratique bien comme un sport de fitness à part entière.

Grâce à son mouvement rotatif, le cerceau permet d'affiner sa taille mais aussi de faire progresser son endurance.

Cédric a donc invité Lila Chupahoops une danseuse et professeur de « hoop » pour une démonstration haute en couleurs !

HoopEra, collectif d'Houla-hoop

TELE

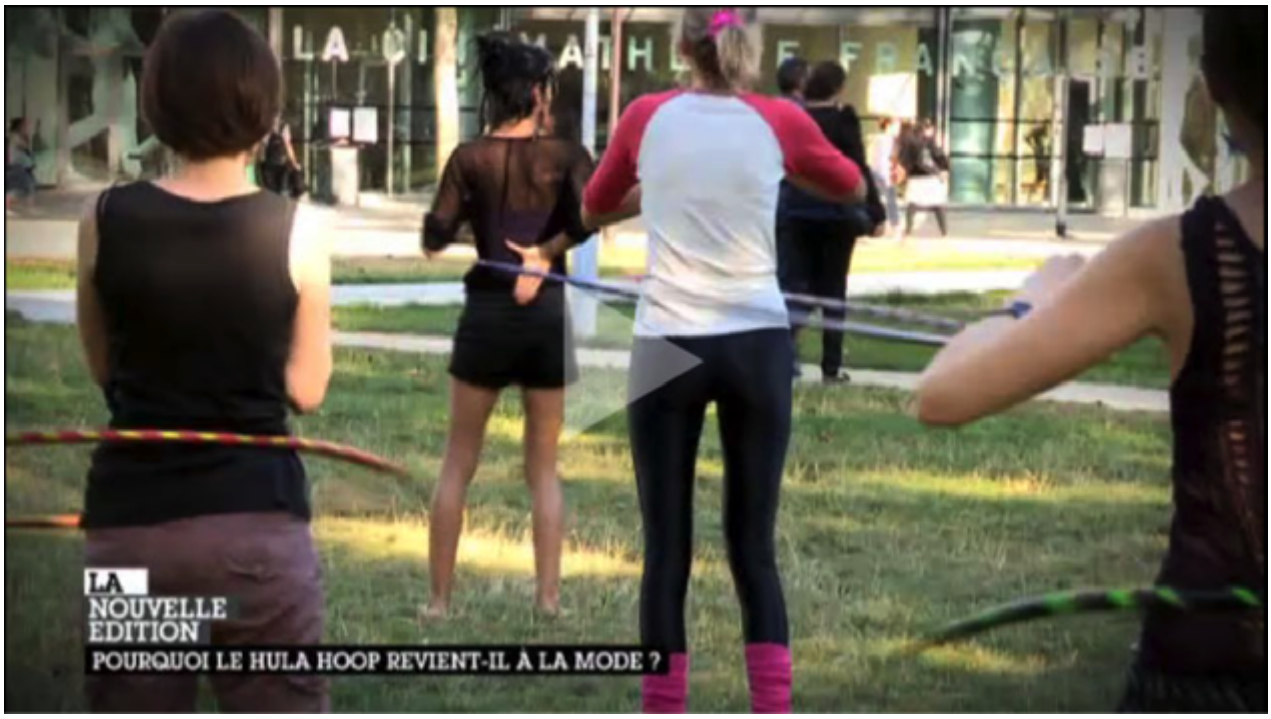
Canal + « La nouvelle édition » / 03 Octobre 2012

Pourquoi le Hula Hoop revient-il à la mode ? La réponse avec Pauline Lefèvre dans La Nouvelle Edition

La Nouvelle Edition du 03/10/12 - Partie 5

La nouvelle édition, votre rendez-vous du midi, présenté par Ali Baddou, du lundi au vendredi en ...

PAR CANAL+



RADIO

France Bleu / 11 Janvier 2015

Accueil | Les balades

Les balades

Au coeur du Paris qui bouge

France Bleu 107.1 est au cœur de l'évènement et vous fait vivre tout ce qui fait vibrer la région capitale.

Cliquer ici pour découvrir le podcast du reportage sur Hoopera

PRESSE

Version Femina / Avril 2015

Je redécouvre le *HULA-HOOP*

Le cerceau revient en force! Grâce à des exercices ludiques et pointus, **sculpter son corps devient un jeu d'enfant.**

Dire qu'il nous a fait nous déhancher pendant des heures à la récréation, quand nous nous efforcions de le faire tournoyer le plus longtemps possible autour de la taille! Si aujourd'hui le Hula-Hoop fait son retour, c'est en tant qu'accessoire de fitness. Et ses bénéfices ligne et santé ne manquent pas! Une séance sollicite tous les groupes musculaires, assouplit les articulations et demande un vrai travail d'endurance, renforçant les systèmes cardio-vasculaire et respiratoire. En une heure de pratique, on brûle 600 kcal et deux ou trois séances par semaine permettent d'affiner la silhouette. Envie de vous y remettre? Suivez le coach !

Envie d'affiner votre taille ? Nos conseils sur **femina.fr**

JE RAFFERMIS mes épaules et mes bras

Position de départ Debout, les bras tendus à l'horizontale, tenez le cerceau de vos deux mains.
Le mouvement Il s'agit de former un arc de cercle. Levez lentement les bras jusqu'en haut, puis pliez les coudes. Le Hula-Hoop passe alors derrière votre tête. Poursuivez le mouvement jusqu'à ce qu'il arrive au niveau de vos omoplates. Revenez lentement à la position initiale. Outre les épaules et les bras, cet exercice fait aussi travailler la poitrine. Idéal pour la renforcer et lutter contre la loi de la gravité!
Combien ? Deux séries de 8.

JE MUSCLE mes cuisses

Position de départ Debout, le cerceau autour de la taille, maintenu par vos deux mains, placez un pied devant l'autre, écartés d'environ 1 mètre.
Le mouvement Lancez le cerceau pour le faire onduler autour de votre taille grâce à un mouvement d'avant en arrière. Fléchissez les genoux de façon à descendre vers le sol, puis redressez-vous doucement jusqu'à reprendre la position initiale. Cela renforce la musculature de la cuisse jusqu'aux fessiers.
Combien ? Deux séries de 8.

INFO +
Dans les grandes villes, testez les cours de hoop dance, version dansée du Hula-Hoop. Rens. sur hoopera.com.

JE RENFORCE mon dos

Position de départ Debout, le cerceau maintenu à deux mains autour de la taille. Vos pieds sont légèrement écartés.
Le mouvement Penchez votre buste en avant à 90° en gardant le dos bien droit. Plaquez le cerceau contre votre taille de façon à ce qu'il se dresse vers le haut à l'arrière. Ce mouvement rapproche vos omoplates. Gardez la position 10 secondes, avant de vous redresser lentement. En contractant les muscles de votre dos, cet exercice le renforce et soulage les tensions par la même occasion.
Combien ? A faire 5 fois.

J'AFFINE ma taille

Position de départ Debout, le cerceau autour de la taille, un pied légèrement en avant, gardez la tête et le dos bien droits, les genoux légèrement pliés.
Le mouvement Lancez le cerceau vigoureusement et effectuez un mouvement d'avant en arrière avec le bassin pour le faire tourner, tout en contractant fortement les abdominaux.
Combien ? 5 minutes dans un sens, puis 5 minutes dans l'autre sens.

JE DESSINE mes abdos

Position de départ Allongée sur le dos, les bras en croix, les jambes tendues : placez le cerceau autour de vos deux pieds écartés.
Le mouvement Lors de l'inspiration, montez lentement les jambes à la verticale, en veillant à conserver l'écartement des pieds afin de ne pas faire tomber le Hula-Hoop. Rentrez bien le ventre. Puis revenez lentement à la position initiale en soufflant.
Combien ? Deux séries de 8.

Par Ingrid Haberfeld.
Merci à Lila, cofondatrice de l'association HoopEra, à Paris.

POURQUOI JE N'Y ARRIVE PLUS COMME AVANT ?

Enfant, on était l'as du Hula-Hoop mais, aujourd'hui, impossible de lui faire faire quelques tours autour de notre taille. Pourquoi ? D'abord, parce qu'on n'a pas le bon équipement. Bien souvent, on renoue avec cette activité en utilisant un cerceau en plastique destiné aux enfants. Or ils sont bien trop petits et légers pour être utilisés par des adultes. Notre Hula-Hoop doit répondre à des caractéristiques précises : son diamètre doit mesurer de 0,85 à 1 m (posé debout au sol, il doit nous arriver au nombril) et son poids se situer aux alentours de 500 g (disponible dans les magasins de sport). Autre raison : nous avons oublié le bon mouvement. Il ne s'agit pas d'onduler avec le cerceau, mais d'effectuer des mouvements d'avant en arrière avec le bassin.

JC Kennedy/Gallery Stock

PRESSE

Paris Worldwide / Novembre - Décembre 2014

9:00
9:30
10:00
10:30
11:00
11:30

SHOPPING CHEZ DIPTYQUE

Rendez-vous au 34 boulevard Saint-Germain, l'adresse qui a vu naître l'aventure Diptyque il y a cinquante ans. Cette saison, la marque lance Collection 34, une série d'objets hétéroclites qui rend hommage à l'esprit bazar de ses débuts. On craque pour les nouveaux carnets à motifs fabriqués en partenariat avec Papier Tigre. Chic et trendy !

SHOP AT DIPTYQUE Get thee to 34 boulevard Saint-Germain, where the Diptyque adventure began 50 years ago. This season, the brand launches Collection 34, an assortment of delights celebrating the eclectic spirit of its founders. We're crazy about the snazzy new notebooks created in collaboration with Papier Tigre. Chic and trendy!

34, boulevard Saint-Germain, Paris 5e (01 43 26 77 44, diptyqueparis.fr). 16 € le carnet Papier Tigre en édition limitée/Limited-edition Papier Tigre notebook €16.

12:00
12:30
13:00
13:30
14:00
14:30

DÉJEUNER AU CAFÉ BOUILLU

Au cœur du quartier de l'Odéon, cette brasserie fait aussi bien bar à cocktails que bistrot contemporain. Ici, pas de carte de chef, mais des produits frais, déclinés autour d'influences asiatiques (rouleaux de printemps de homard à la mangue, cocorico saïgon au curry jaune) et, surtout, de carpaccios du monde entier. Pour finir, le fondant au chocolat est obligatoire

LUNCH AT CAFÉ BOUILLU Deep in the heart of Odéon, this brasserie is equal parts cocktail bar and contemporary bistro. You'll find fresh ingredients inspired by Asian cuisine (lobster and mango spring rolls, chicken with yellow curry) and unforgettable carpaccios. The gooey chocolate cake is a must!

9, rue de l'École-de-Médecine, Paris 6e (01 46 34 19 41). Formule à 17 € et 22 €/Menus from €17 to €22.

15:00
15:30
16:00
16:30
17:00
17:30

BOUGER AU CARREAU DU TEMPLE

Le Carreau du Temple réserve toute la semaine un planning sportif très varié. Pour s'amuser, on essaie le HoopTonic, une variante du hula hoop. Besoin de détente ? Réservez un cours de qi gong ou de taï-chi. À découvrir un lundi par mois : le voguing, une danse pleine de contorsions inspirée des poses des mannequins durant les défilés.

WORKOUT AT CARREAU DU TEMPLE All week long, the Carreau du Temple hosts a huge selection of sports. For some fun, try the HoopTonic, a variation on the Hula Hoop. Need to relax? Book a qigong or tai chi session. One Monday a month, dare to discover voguing, a campy dance inspired by models' catwalk poses.

4, rue Eugène-Spuller, Paris 3e (01 83 81 93 30, carreaudutemple.eu). 10 € la séance de HoopTonic, 15 € la séance de taï-chi/HoopTonic session €10, tai chi session €15.

PRESSE

Be / Novembre 2014

DE SUITE

Rebecca Halls innove avec ses cerceaux lumineux. Elle était à l'affiche du Festival Hoopurbia 2014, en juin, à Berlin.

LA HULA-HYPE

APRÈS DES ANNÉES DE PURGATOIRE, LE HULA-HOOP EST REDEVENU HYPE. ET LES OCCASIONS D'ENTRER DANS LE CERCLE N'ONT JAMAIS ÉTÉ AUSSI NOMBREUSES.

Lila Chupa-Hoops voulait Paris pour y tenir la première convention française dédiée au hoop. Pari gagné en septembre dernier pour cette passionnée de la discipline et fondatrice de l'association HoopEra* Au programme : ateliers animés par des pros français et étrangers, shows burlesques et focus sur de nouvelles disciplines.

Avec Lila au cerceau, le hula-hoop nouveau est arrivé. Mais ce cercle fluo, qui s'est écoulé à vingt-cinq millions d'exemplaires quatre mois après son lancement en 1958, n'en est pas à son coup d'essai. Le hula-hoop – de "hula", danse hawaïenne, et "hoop", cerceau en anglais –, a d'abord embrasé les cours de récré aux États-Unis, avant de traverser l'Atlantique, sous la houlette avisée d'Annie Cordy (eh oui !) qui lui a consacré une chanson éponyme. Très vite, le cirque s'en empare, et la hoop dance, à mi-chemin entre la danse et le cirque, voit le jour dans les années 90. Il aura pourtant fallu attendre la démo de Michelle Obama devant la Maison-Blanche en 2009 pour redonner vie à cette pratique dont les hoopsters se sont emparés. À leur tête, Marawa The Amazing, la Beyoncé du hula-hoop partie en croisade dans le monde entier pour populariser cette discipline. Marawa, tout sourire avec son chignon banane, son justaucorps à paillettes et ses cerceaux multicolores surfe sur la vague vintage, qui voit les activités ringardes, comme le roller derby, le voguing ou le double dutch, revenir à la mode. Au-delà de la hoop dance, le hula-hoop a aussi donné naissance à une autre pratique : le hoop fitness, qui transforme le cerceau en accessoire, et dote les muscles d'un sérieux galbe après quelques séances. Le succès de ces cours démontre aujourd'hui que le meilleur sport, c'est celui qui fait autant travailler les abdos que les zygomatiques. Ironie du sort : à l'heure où le hula-hoop revient en force, Wham-O, la première entreprise à avoir commercialisé le cerceau, sera démolie début 2015 sous le ciel de Californie. Le symbole n'échappe pas aux développeurs du nouveau projet immobilier, qui prévoient d'honorer son souvenir par la création d'une œuvre d'art. Kitsch ? Peut-être. Mais l'Amérique n'oublie jamais ses grands succès commerciaux. Et le hula-hoop est, en la matière, un véritable phoenix. –LAURIANE GEPNER

* hoopera.com

PRESSE

Metropolitan (magazine Eurostar) / Juillet 2014

l'amour de votre vie en reniflant des t-shirts anonymes à une soirée Pheromone Party. *storiesonbroadway.com*

Houp-là

Take a toning, turbo-charged hula-hoop lesson at Les Docks – Cité de la Mode et du Design / **Prenez une leçon de hula hoop turbo revigorante aux Docks – Cité de la Mode et du Design.** *citemodedesign.fr*

Excess all areas

Wry, witty and wonderfully indiscreet: rock journo Mark Ellen's memoirs are a treat / **Drôles, intelligents et révélateurs : les mémoires du journaliste rock Mark Ellen sont un must.** *rockstarsstolemylife.com*

Surreal sneakers

Opening Ceremony's Magritte-inspired Vans are a must

PRESSE

Cosmopolitan / Août 2013

Formes

Le hula hoop

Depuis un an que Paula fait tourner des cerceaux autour de sa taille, elle a une allure et un moral de pin-up.

Par Patrica Ouédt. Illustration Cécile Roubio.

La pratique

Depuis toujours, je suis complexée par mes poignées d'amour. Mon rêve : une taille de guêpe. J'ai tenté tous les exercices pour affiner mes hanches. Aucun n'a marché. Le hula hoop ? Je n'y avais jamais pensé. C'est en traînant au rayon fitness d'un magasin de sport que j'ai vu une démonstration. Le déclic ! J'ai acheté mon premier cerceau. Les débuts ne sont pas évidents. Il faut placer un pied en avant et l'autre un mètre en arrière. Une fois le cerceau autour de sa taille, on incline légèrement les hanches sur le côté. En basculant son poids d'avant en arrière et sans bouger les épaules, le cerceau commence à tourner. Au début, tenir cette position, c'est du sport ! Ce mouvement de base réussi, j'ai cherché des vidéos pour progresser et là, je suis tombée sur une exhibition de Marawa The Amazing. Elle est capable de faire tourner des dizaines de hula hoop autour de son corps ! Ça m'a surmotivée !

La tenue

Elle doit être près du corps pour ne pas entraver le déhanché. Un cerceau d'un diamètre compris entre 100 cm et 110 cm tourne plus lentement et se garde plus facilement sur les hanches.

Les conseils

Une fois rodée, pour augmenter la difficulté des exercices et avoir de meilleurs résultats, je me suis dirigée vers des modèles de hula hoop de plus en plus petits. Une prof m'a conseillé les cerceaux remplis d'eau, des « aqua wave » qui tournent plus vite et j'ai fini par découvrir les cerceaux de massage qui, grâce à leurs boules de pression, favorisent la perte de graisse. Très efficaces !

Les sensations

Le flow est un terme que l'on utilise souvent entre hoopers. Un peu comme pour le hip-hop. C'est un flux d'énergie ininterrompu entre soi et son cerceau. Au bout de quelques minutes, j'entre en transe, chaque partie de mon corps participe à l'ondulation, à la vibration. Ça a un côté presque sexuel parfois !

Les résultats

Dix minutes de hula hoop, c'est 100 calories de perdues. Et c'est tellement amusant qu'on ne voit pas le temps passer. Il m'arrive de « hooper » une à deux heures d'affilée. Après six mois, envolé mes poignées d'amour récalcitrantes ! Et dès que j'ai commencé les cours de hoop dance, du hula hoop chorégraphié, j'ai découvert que le cerceau pouvait muscler toutes les parties du corps. On peut même l'utiliser comme une corde à sauter ! Résultat : à raison de deux heures de cours par semaine, ma silhouette a changé. Outre ma taille de guêpe, j'ai des cuisses, des fesses et des bras en béton. J'ai aussi gagné en endurance, équilibre, souplesse et dextérité. Et surtout, j'impressionne mon copain. Régulièrement, il me filme et poste ses vidéos sur Facebook… •

OUI, MAIS OÙ ?

Les cours sont encore peu répandus, il faut donc chercher par ville : hoopera.com en propose à Paris et Strasbourg, à partir de 30 € le cours particulier. À Lyon, il existe un atelier d'initiation au hula hoop (lyonhulahoopclub@hotmail.fr). Compter environ 15 € les deux heures de cours.

PRESSE

Prima / Été 2013

Les sports pour se tonifier

LUDIQUE ET SPORTIF

Non, le sport n'est pas forcément rébarbatif et répétitif, au contraire. Il génère en effet un sentiment de plénitude et de bien-être, grâce aux hormones (endorphines et adrénaline) sécrétées. Il permet de mieux dormir et prévient même les risques de dépression. Enfin, les progrès réalisés au fil du temps augmentent l'estime de soi. Du bonheur à l'état brut !

• Le Hula Hoop

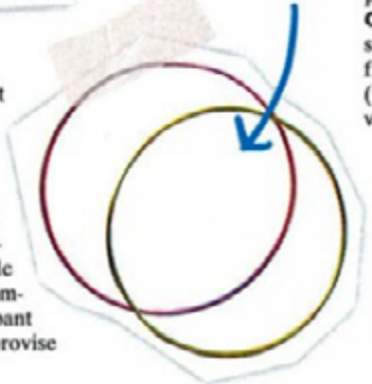
On ondule du buste, on chaloupe de la taille et du bassin pour faire tournoyer le Hula Hoop autour de son corps. Joli mix entre la danse et les arts du cirque, la pratique permet de travailler peu à peu des mouvements chorégraphiés sur des musiques de son choix. C'est fun et sportif à la fois !

Les bénéfices. On se défoule, on s'assouplit, on se muscle, en renforçant son équilibre et sa concentration. Cela permet de faire le vide mental complet tout en développant la créativité (on improvise des enchaînements en musique). L'activité cardio est intense et on peut perdre jusqu'à 600 calories par heure.

Pour qui ? Celles et ceux qui ont gardé une âme d'enfant ou de saltimbanque, et ceux qui souhaitent allier sport et expression corporelle. Tout le monde peut s'y mettre, sans condition d'âge.

Où pratiquer ? Mieux vaut débuter en vous inscrivant à un cours (Hoopera.com à Paris et Strasbourg, Lyonhula hoopclub.blogspot.fr à Lyon, 15 € le cours) pour apprendre les bases (comptez un mois environ, en vous entraînant régulièrement). Ensuite, vous pouvez pratiquer en toute liberté chez vous, dans votre jardin, à la plage, pour progresser à votre rythme.

LE BON ACCESSOIRE
Ce Hula Hoop pliable se ferme par des connecteurs clip. Idéal pour débuter. 30,95 €, en vente sur www.hoopera.com.



• Le badminton

Ce jeu a été inventé en 1873 en Angleterre. De retour des Indes, des officiers britanniques réunis dans la ville de Badminton adaptent le Poona (jeu de raquette indien). N'ayant pas de balles, ils utilisent un bouchon de champagne orné de plumes. Le fameux volant était né…

Les bénéfices. Il mobilise tout le corps : bras, dos, abdos, cuisses et fesses. Les longs échanges de volant améliorent l'endurance et font aussi travailler le système cardio-vasculaire. En moyenne, on court 4 fois plus sur un terrain de badminton que sur un court de tennis, et en une heure, on peut brûler jusqu'à 500 calories. On progresse également en agilité, en réactivité et en concentration.

Pour qui ? Pour tous, avec le feu vert du médecin si l'on débute la pratique après l'âge de 40 ans. Sympa pour les couples, car le badminton a l'avantage de pouvoir se pratiquer de façon mixte.

Où pratiquer ? Rendez-vous sur le site de la Fédération française de badminton (www.ffbad.org) pour trouver un club près de chez vous.

Michelle Obama et Liv Tyler s'entraînent régulièrement avec ce cerceau mythique.

PRESSE

Be / Juillet 2013

SPORT

J'AI TESTÉ... LE HULA HOOP

FLORENCE NICOL TENTE UN EXPLOIT DE TAILLE : LA DANSE DU CERCEAU. OLÉ !

La rédac : "Flo, aujourd'hui tu testes le hula hoop."
Moi : "Tu fais de meilleures blagues d'habitude..."
La rédac : "Allez, hop !"
Je m'imagine déjà avec mon cerceau comme Sisyphe avec son rocher : condamnée à ramasser un objet qui ne cesse de tomber. Hula oups...

Le concept

En réalité, on ne tourne pas du tout en rond : on danse. Faire tourner le cerceau autour de la taille (sans les mains, mais avec les poignées d'amour) n'est qu'une des nombreuses figures possibles. On apprend à manier le jouet, l'objet pardon, comme un instrument de gymnastique rythmique pour pouvoir, à la fin du cours, exécuter une chorégraphie gracieuse et enlevée. C'est la hoopdance, un mélange de danse contemporaine, d'arts du cirque et de fitness, dans un univers vintage et ludique.

La séance

Je pense très vite avoir fait le tour de la chose. Mais, une fois le cerceau apprivoisé, on apprend que ce n'est pas avec un déhanché type jerk qu'il faut défier les lois de la gravité. Juste avec un tout petit mouvement du bassin. L'air de rien. Je découvre, en outre, l'énorme potentiel bluff du hula. Dessiner un huit avec son cerceau, le faire rouler, le transformer en corde à sauter... Quelques techniques de base, et on a l'air d'une acrobate aguerrie.

À savoir

Une condition : rester concentrée. Car le hooping, comme on l'appelle aussi, est un excellent exercice de coordination, qui sollicite votre cerveau, le cervelet plus précisément. Mens sana in corpore sano (un esprit sain dans un corps sain), la boucle est bouclée !
Ça tombe bien : 100 % des femmes qui font moins d'un mètre de tour de taille peuvent faire du hula hoop. On peut pratiquer dans n'importe quelle tenue et le cerceau est fourni.

Les résultats

"Je ferais le tour du monde, que ça ne tournerait pas plus que ça. Mon manège à moi c'est..." le hula ! Entraînante comme la chanson de Piaf, la hoopdance renforce et assouplit. Tout en se divertissant, on brûle des calories. Pour les débutantes, c'est surtout la sangle abdominale qui est sollicitée. Les plus expérimentées sauront faire tourner le cerceau autour des bras ou des jambes pour un entraînement musculaire plus complet.

Pour qui ?

Celles qui aiment la danse, surtout avec un partenaire comme le cerceau, qui, lui, ne vous laisse jamais tomber. Celles qui préfèrent s'amuser que se dépasser. Celles qui veulent une taille fine à la Betty Boop.

EN SAVOIR PLUS

Paris, Strasbourg et Lille : 15 € le cours. Hoopera. hoopera.com
Lyon : 10 € le cours. Lyon Hula-Hoop Club. lyonhulahoopclub.blogspot.fr
Appli gratuite : iHoola sur App Store.

PRESSE

Télé 7 jours / Mars 2013

Je me sens **bien**

Le top 3 des gyms du

SI PRATIQUER UN SPORT LIBÈRE DES ENDORPHINES, L'HORMONE DU BONHEUR, CERTAINES ACTIVITÉS BOOSTENT MIEUX QUE D'AUTRES NOTRE MORAL POUR LE MAINTENIR AU BEAU FIXE. **Sophie Pensa**

La hoop dance

Pour se muscler en s'amusant

Le principe Plus glamour que jamais, le fameux cerceau revient à la mode sous la forme de hoop dance. On fait tournoyer le hula hoop autour de son corps en ondulant le buste, en chaloupant de la taille et du bassin, et en se servant même des jambes pour les plus entraînés. Proche de la danse, sa pratique permet de travailler des mouvements chorégraphiés en musique. Les plus passionnés se regroupent et réalisent de véritables performances, où chacun fait preuve de dextérité et de créativité.

Les bénéfices Idéale pour se faire un corps de rêve sans y penser, la hoop dance permet de se muscler, de se faire un ventre plat, de s'assouplir, se défouler, travailler l'équilibre, la concentration et rester constamment dans le « flow » (l'attention au moment présent). D'où un effet bluffant sur le mental : on fait le vide complet ; sur le plan moral, on s'amuse ; côté créativité, on improvise des enchaînements en musique ; et, au niveau du corps, on travaille son cardio et l'on perd jusqu'à 600 calories par heure !

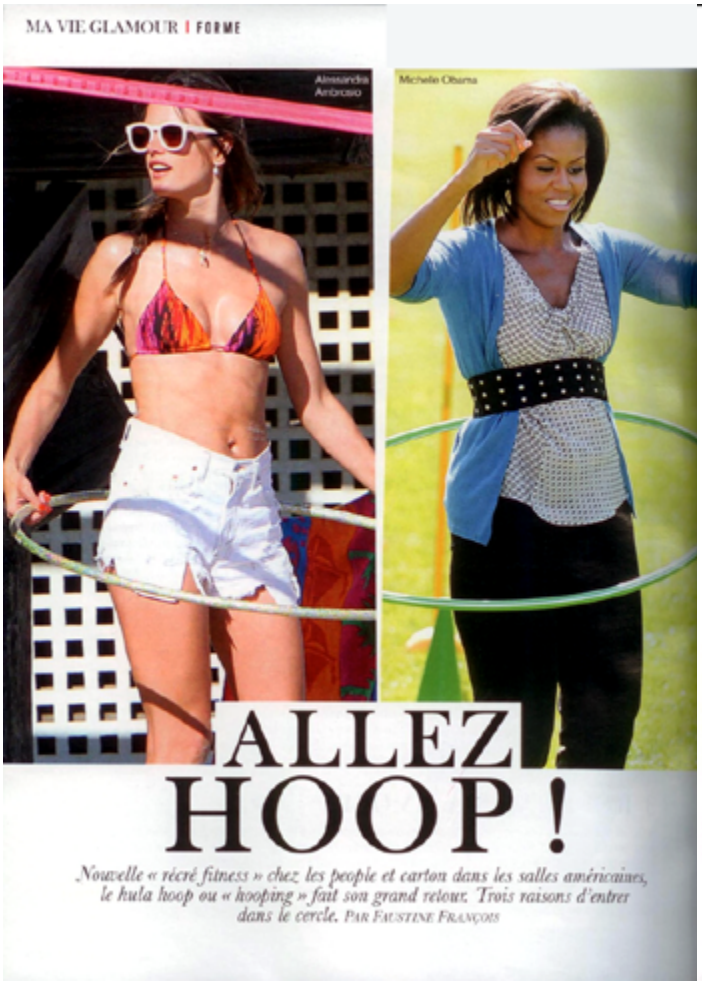
Pour qui ? La discipline plaît aux enfants, mais aussi aux adultes qui souhaitent allier sport et créativité. Absolument tout le monde peut s'y mettre, sans condition d'âge.

En pratique Comptez environ 15 € l'heure et il ne vous faudra qu'un mois, en vous entraînant régulièrement, pour devenir un(e) pro du cerceau. Plus d'infos sur **ww.hoopera.com et www.lyonhulahoopclub.blogspot.fr**. Une fois que vous avez les bases, vous pouvez pratiquer à la maison afin de progresser à votre rythme.

© PHOTOMASTER

PRESSE

Glamour / Septembre 2012



MA VIE GLAMOUR | FORME

Alessandra Ambrosio

Michelle Obama

ALLEZ HOOP !

Nouvelle « récré fitness » chez les people et carton dans les salles américaines, le hula hoop ou « hooping » fait son grand retour. Trois raisons d'entrer dans le cercle. PAR FAUSTINE FRANÇOIS

C'EST HYPE

De Zooey Deschanel à Liv Tyler en passant par Michelle Obama (photo) prise en flagrant délit de « hooping » dans les jardins de la Maison-Blanche, les people ne jurent plus que par ça pour se dessiner une taille et un body de pin-up. Même Grace Jones a trouvé le moyen d'onduler avec un cerceau sur *Slave to the Rhythm* au jubilé de la reine Elizabeth II en juin dernier. Du coup, la folie du hoop débarque (enfin !) chez nous. Des cours se sont créés un peu partout et le cerceau fait tourner la tête des filles, qui s'éclatent autant à le customiser avec des Scotch à paillettes qu'à le faire virevolter dans leur salon.

C'EST ULTRA-CARDIO

A moins de n'avoir jamais cessé de pratiquer depuis le CP, le hooping n'a rien d'un jeu d'enfant. On chope assez vite le « truc » de base consistant à faire tourner le cerceau autour de la taille en donnant des coups de reins. Mais quand il s'agit de le faire glisser sur les cuisses, valser autour des mollets, puis remonter jusqu'aux hanches pour qu'il vienne nous chatouiller les épaules, « houlà », c'est plus balèze ! En clair ? On gaine tous les muscles, on fait aussi travailler les bras en jonglant avec et on booste le cardio non-stop pour entretenir le mouvement. Une heure de hula hoop, c'est 600 calories brûlées – l'équivalent d'une session de kick boxing et un Big Mac en moins sur les hanches.

ÇA NE COÛTE (PRESQUE) PAS UN ROND

Il suffit d'une bonne playlist, d'un cerceau et hoop ! Laissez au placard les reliques de votre enfance. Pour débuter, les pros recommandent d'utiliser un hoop plus grand et plus lourd, qui tourne donc moins vite et laisse le temps de décomposer les mouvements. Posé devant vous, il doit arriver au nombril ou à 5 cm en dessous. Nos préférés ? Les cerceaux pliants de Hoopnotica, la marque star de Los Angeles, les hoops « glitter » de Marawa The Amazing (env. 20 €, lire ci-contre) et les modèles à customiser HoopEra (20 €, Hoopera.com). Une fois équipée, filez sur hulahoopnice-board.com, qui propose des tutoriaux vidéo en français.

Travel Hoop, env. 30 € (Hoopnotica.com)

JOUE-LA COMME MARAWA

Australienne basée à Londres, Marawa The Amazing trimballe ses courbes de pin-up et ses cerceaux à paillettes dans les clubs les plus hype – au Silencio en juin dernier. Une vraie show girl qu'on a vue « hooper » avec 70 cerceaux (et 15 cm de talons) à la finale de l'émission *Britain's Got Talent* l'an dernier, et se déhancher dans l'un des clips du musicien et producteur star Chilly Gonzales. On lui a demandé tous ses secrets pour hooper comme elle (ou presque).

• Ne cherchez pas à accompagner le mouvement en ondulant du bassin : il faut donner des coups de reins de gauche à droite ou d'avant en arrière en contractant bien les abdos. • Restez souple sur vos jambes, tenez-vous droite, épaules relâchées et ne regardez pas en bas ! • Une fois que vous maîtrisez le mouvement, changez de sens. Ou vous ne serez musclée que d'un côté. • Pour avancer, attendez que le hoop passe là où vous voulez vous diriger, et faites un pas.

Son e-shop Marawatheamazing.myshopify.com

Son appli pour apprendre avec elle Hoola sur l'App Store.

HOOP... PRATIQUER ?

Parce que seule, on peut vite tourner en rond.

À PARIS • HoopEra organise des cours le vendredi soir (15 €/h) et deux « Hoop Jam » d'initiation en plein air (gratuit) les 4 et 15 septembre (Hoopera.com). • Au Wanderlust, un atelier est prévu le 29 septembre. Top pour les mamans car un atelier pour enfants est mené en parallèle (Wanderlustparis.com).

ET AUSSI • A Lyon, au Hula-Hoop Club (L2HC) (Lyonhulahoopclub.blogspot.fr). • A Lille, avec Hoopnotik (Facebook.com/hoopnotik).

PRESSE

20 Minutes / Janvier 2012

TOUS EN PISTE

LE HULA HOOP REFAIT UN TOUR

MAYA CORREO

Si le cri du Marsupilami, mascotte trônant dans la gare d'Angoulême est « Houba Houba », la tendance est plutôt au « Hula Hula ». Apparu aux Etats-Unis dans les années 1950, cerclant la taille en sablier des starlettes, le hula hoop a muté en fluo et fitness dans les années 1980. Et récemment, Wii Fit a sorti son application pour se dépenser en s'amusant.

« On lâche prise, on se sent bien »

En 2009, une vidéo a montré Michelle Obama et son incroyable talent de hoopeuse. Le fameux programme minceur Weight Watchers conseille même l'activité. Ainsi, l'objet de légende redevient à la mode. Depuis un an, une association s'est créée à Lille, Hoopnotik, une autre à Lyon, L2HC. A Paris, Hoopera propose des cours de hoop dance depuis septembre. L'enseignante, Emilie Durand, assure que le sport a évolué : « Aujourd'hui, on travaille tout le corps. » Le cerceau se balance autour de la taille, mais aussi des bras et des jambes. On muscle abdos, épaules, fesses, cuisses. On améliore sa souplesse, son équilibre, sa coordination.

La plupart des fans se lancent grâce aux tutoriels sur le Net. « Il y a des figures simples. Ce sport fun est ouvert à tous », précise Erica Ghiringhelli, présidente du club lyonnais. Une fois les bases acquises, on passe aux chorégraphies, danse orientale, hip-hop, salsa... « En se laissant porter par le mouvement circulaire, le flow (flot) se crée, ajoute Emilie. On lâche prise, on se sent bien. » ■

Le dessinateur Guillaume Long s'essaie au hula hoop en exclusivité pour *20 Minutes*.

■ FLEXIBLE ET TRANSPORTABLE

Plus le cerceau est petit et léger, plus l'exercice est ardu. Pour débuter lentement, il faut choisir un cerceau d'un diamètre de 100 à 110 cm. A décorer avec des adhésifs. Le top : le modèle flexible, pliable pour être transporté. En boutique de sport ou jonglerie. Prix : de 10 à 20 €. Plus d'infos sur http://hulahoop.nice-board.com/.

WEB

Stylight / 20 Juillet 2016

Stylight

Overview

Les plus gracieux

Hoop Dance & Hoop Tonic

Envie de retomber en enfance tout en vous créant des abdos en béton ? Le Hoop sera votre nouveau meilleur ami ! A partir de là, deux solutions s'offrent à vous : la HoopDance ou le HoopTonic. Alors que la HoopDance fera travailler votre créativité, agilité et souplesse, le HoopTonic ou HoopFitness, pratiqué avec des cerceaux plus lourds, vous proposera des mouvements de cardio qui brûlent près de 600 calories par heure, tout en musclant votre ceinture abdominale. Bref, une très belle alternative à votre cours d'abdos-fessiers ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site de l'association www.hoopera.com qui organise des cours, mais également des stages et des rassemblements de Hoopers à Paris.

Où pratiquer : Paris 19ème, 20ème, 8ème... bref, un peu partout dans la capitale !

Contacts : paris.cours@hoopera.com

Tarifs : HoopDance : 11 cours pour 170€, HoopTonic : 15€ le cours

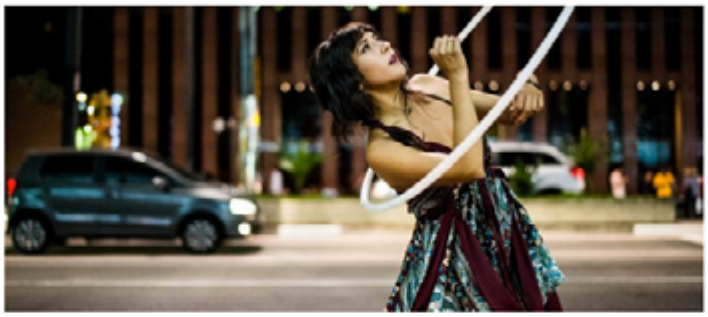
Cliquer ici pour découvrir l'article

WEB

Sport Inside / 06 Juillet 2016

SPORT INSIDE

HOME SPORT RENDEZ-VOUS SPÉCIAUX RDV HEBDO NOS PARTENAIRES QUI SOMMES NOUS ?



Hula-Hoop : la poésie du déhanché

Aurore ESCAMILLA 1

Bon pour l'humeur, bon pour le coeur, ou encore pour la souplesse ; le Hula-Hoop est devenu le sport so 2016 qui permet de travailler tout le corps ! Pourtant, cette pratique est apparue il y a des années de ça, à une époque où les momies étaient plus tendances que Paris Hilton aujourd'hui. Prêts à en apprendre un peu plus à ce sujet ? De Teresa Brewser à OMI, c'est parti pour le voyage à travers le temps.

Cliquer ici pour découvrir l'article

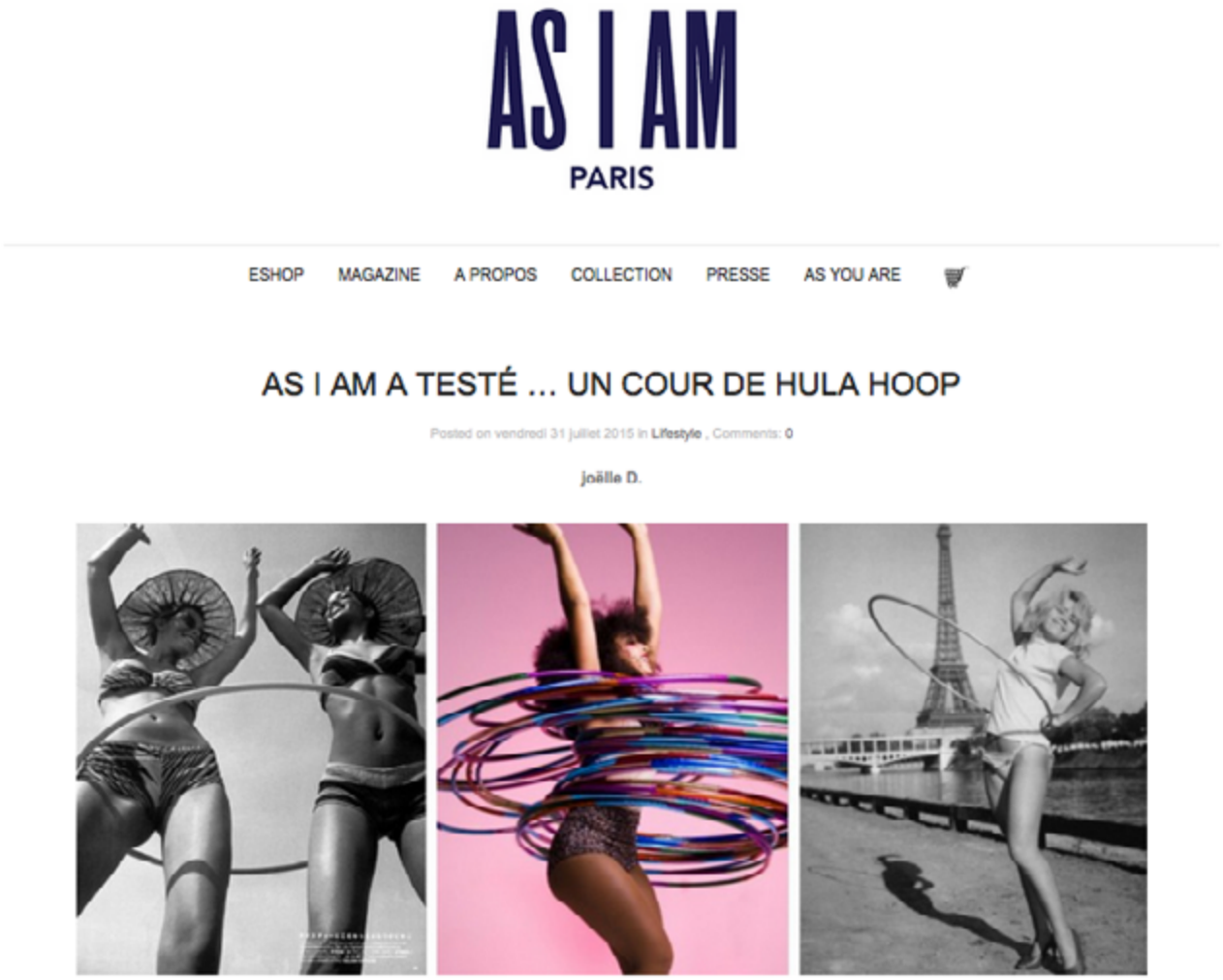
WEB

Femme Actuelle / 13 Novembre 2015

Cliquer ici pour découvrir l'article

WEB

As I am / 31 Juillet 2015



Cliquer ici pour découvrir l'article

WEB

Madmoizelle / 20 Janvier 2015

madmoiZelle.com

Je ne suis pas celle que vous croyez

Recevez l'actu mad (et une exclu) à 18h !

Adresse email GO

S'identifier Devenir membre

C'EST CHAUD Attention : le site AfterBaiz fait mine d'informer sur la sexualité de façon cool, mais cache un message anti-IVG

Accueil » Témoignages » J'ai testé pour vous » Je fais du hula-hoop... et c'est drôlement cool !

Je fais du hula-hoop… et c'est drôlement cool !

20 JANVIER 2015 PAR MELISSA 23 COMMENTAIRES

Léa pratique depuis deux ans la hoop-dance, de la danse avec un hula-hoop. Ce sport n'est pas très connu, mais il est pourtant original et ludique !

LE FIL D'ACTU

À lire aujourd'hui

« Game of Thrones » saison 7 se précise

Que faire avec 1€60 plutôt que de regarder les photos de Sophie Marceau et Cyril Lignac dans Voici ?

Les moustiques, ces enflures qui pourrissent tous mes étés

La Purge revient encore plus forte dans « American Nightmare 3 : Élections »

AfterBaiz, le site anti-IVG déguisé qui cherche à vous baiser

Sélection de combishorts en soldes pour l'été 2016

Bon plan ! — Summer Camp LICPA x madmoiZelle : prenez vos billets !

Comment être le meilleur dresseur dans « Pokémon Go » ?

Le Festival d'Avignon 2016 en 5 spectacles qui sortent du lot

Pas de vacances pour les braves : même en été, on joue sur Twitch !

Paul & Joe sort une collection de maquillage à l'effigie des Looney Tunes !

Le tote bag grand-mère Yeta — La #OuicheListe

Cliquer ici pour découvrir l'article

WEB

Marie Claire

marie claire

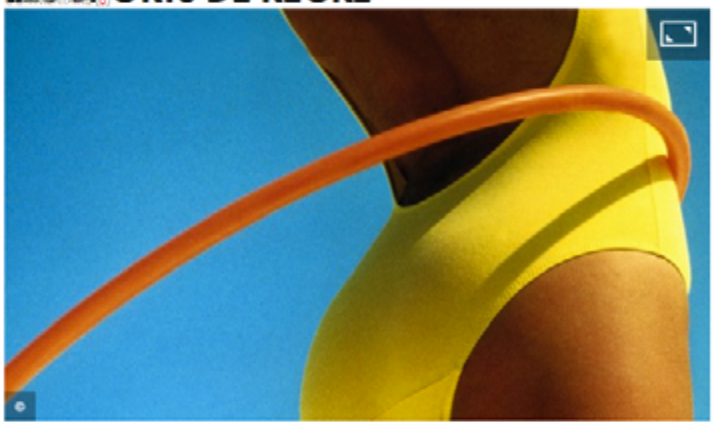
VIDÉOS | E-SHOP | ABONNEMENT

DÉCO | DIY | RECETTES

NEWS | MODE | BEAUTÉ | MINCEUR | BIEN-ÊTRE | STARS | AMOUR & SEXO | MARIAGE | SOCIÉTÉ | LIFESTYLE | ASTRO

Accueil / Bien-être / Sport et fitness / Sport et fitness

LES SPORTS DE RÉCRÉ

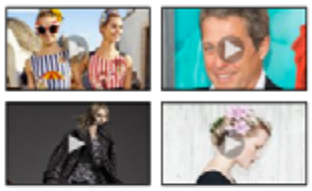


Hula-hoop, corde à sauter, ping-pong, saute-mouton... Ces sports tout droit sortis de l'enfance font leur come-back dans les parcs ou les clubs. Fini le masochisme, on veut du fun, de la légèreté. Et si, finalement, c'était la meilleure manière de bouger ? Remises au goût du jour, ces activités "spécial régression" sont déclinées en version adulte, avec des exercices précis pour un maximum d'efficacité. Option light ou musclée, en solo ou en groupe, gratuite ou payante, il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux. À la clé, une silhouette fuselée pour l'été, un équilibre retrouvé, une endurance renforcée.

Vu dans VOTRE BEAUTÉ

VIDÉOS

3 IDÉES COIFFURES À PORTER À UN MARIAGE



TOUTES LES VIDÉOS

LES + LUS

SE CONNAÎTRE
ELLES PÈSENT TOUTES 63 KG ET SONT BIEN DANS LEUR POIDS !

ACTUALITÉS FORME ET SANTÉ

1 LE PARCOURS SPORTIF

2 LE PING-PONG

3 LA CORDE À SAUTER

4 LE HULA-HOOP

4/4 LE HULA-HOOP

C'est bon pour... la sangle abdominale. Le corps effectue un effort constant pour faire tourner le cerceau, donc on se dépense beaucoup, sans risque, ludique et plutôt glamour, le « hoop » a tout bon.

Version starlette
Envie de jouer les pin-up des années cinquante ? tenir le cerceau au niveau de la taille, mettre un pied devant l'autre et faire des mouvements d'avant en arrière, plutôt que circulaires (les muscles travaillent ensemble pour stabiliser le buste, c'est plus simple et efficace).

Version compèt'
Depuis la démonstration de Michelle obama dans les jardins de la Maison-blanche, le hooping fait se déhancher les it girls (Liv tyler est accro). Les coachs en ont fait un nouvel accessoire fitness, à faire tourner autour des bras, des jambes et du cou. on muscle épaules, fessiers, cuisses, on améliore souplesse et équilibre. Et on passe aux chorégraphies façon danse orientale, hip-hop ou salsa.

Où ?
Cours collectifs : hoopera, à Paris et strasbourg, www.hoopera.com ; hoopnotik, à Lille, www.facebook.com/hoopnotik ; Lyon hula-hoop Club, http://lyonhula hoopclub.blogspot.fr. à la maison : les tutoriels de la Communauté francophone de hula-hoop vous aident à vous lancer, http://hulahoop.nice-board.com.

L'équipement
Les vrais hoops sont lourds et grands (entre 100 et 110 cm de diamètre) : ils tournent plus lentement et sont donc plus faciles à garder sur les hanches. il existe des modèles pliables, scintillants, clignotants, remplis de billes ou d'eau (de 10 à 20 €, dans les magasins de sport). Attention : fragiles des lombaires s'abstenir.

Par Elsa Margot-Amari pour Votre Beauté

WEB

OnYdanse / 14 Octobre 2014

OnYdanse

Tout sur l'actualité et la pratique de la danse.

ACCUEIL | ACTUALITÉS DE LA DANSE | SPÉCIAL DÉBUTANTS | COFFRETS CADEAUX | À PROPOS

Accueil » Actualités de la danse » Avis sur les cours de danse à Paris » 10 cours de danse insolites à Paris, auxquels vous n'auriez jamais pensé

10 cours de danse insolites à Paris, auxquels vous n'auriez jamais pensé

ESTELLE | 14/10/2014 | AVIS SUR LES COURS DE DANSE À PARIS | ADD REPLY

Vous cherchez un cours de danse original ? Des idées insolites pour une occasion particulière (anniversaire, enterrement de vie de jeune fille, mariage, ...) ou une pratique régulière qui puisse vous extraire de votre quotidien ? Explosez vos habitudes, explorez de nouvelles danses. Voici 10 cours pour sortir des sentiers battus.

Bienvenue sur OnYdanse

Un magazine d'actualités pour retrouver un plein de conseils sur les cours de danse, comment pratiquer, où voir de la danse à Paris et ailleurs.

Découvrez nos Dancin'Box

La Hoop Dance

C'est le **grand retour du hula-hoop, version dansée**. Il ne s'agit plus simplement d'enchaîner les tours de cerceau autour de la taille (si c'était déjà votre spécialité à l'école primaire). En pratiquant la hoop dance, vous comprendrez que les possibilités de mouvements avec un cerceau sont quasi infinies et que le résultat est très esthétique (quand on y arrive) !

> **Où trouver votre cours** : Exercez-vous à l'art de la Hoop Dance avec Hoopera, qui propose des cours réguliers un peu partout dans Paris (3e, 8e, 10e et 20e arrondissement)

Avec de l'entraînement, vous aussi, vous pourrez y arriver :

WEB

Grazia / 08 Octobre 2014

S'ABONNER

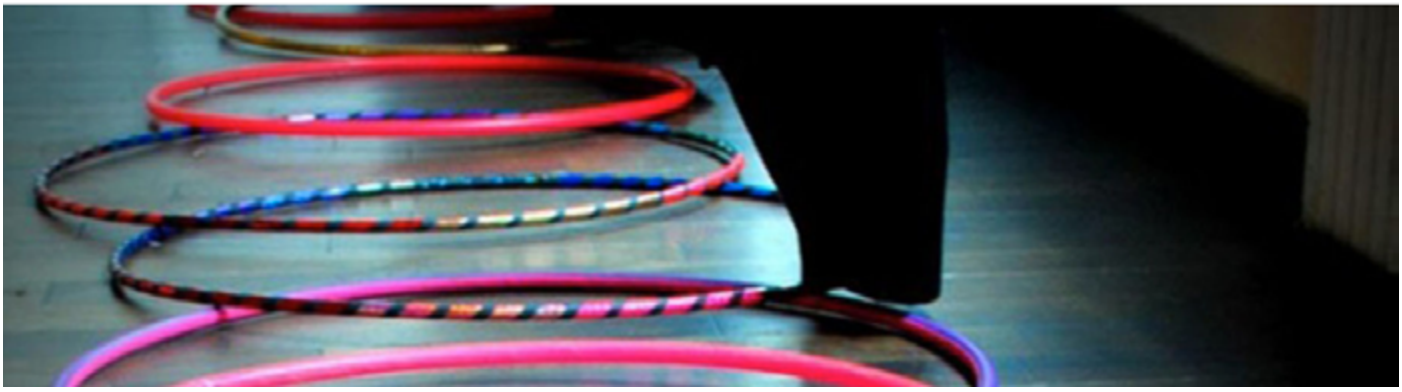
GRAZIA

MODE BEAUTÉ PEOPLE OPINION LIFESTYLE FOOD DIESEL MON PARIS - YSL

BEAUTÉ / FORME ET MINCEUR

Testé et approuvé : le cours de hula hoop

Par Raphaëlle Orsini -- Le 08 octobre 2014



Cliquer ici pour découvrir l'article

WEB

Time Out / 02 Juillet 2014

Time Out PARIS FRANÇAIS ENGLISH

3615 hula hoop

La Cité de la mode et du design anime son rooftop

Par Emmanuel Chirache mer. juil. 2 2014

Cliquer ici pour découvrir l'article

WEB

TopSanté / 20 Juin 2013

L'idée de faire tourner un cerceau à la taille vous donne des sueurs froides, et vous rappelle des souvenirs désagréables de la cour de récré ? Pas de panique, il n'est pas trop tard pour mieux faire. Arrivée tout droit des Etats-Unis, la pratique de la hoopdance (mélange de hula-hoop et de danse) rencontre un succès grandissant en France.

Cette technique, qui s'apparente à la danse et au cirque, est un excellent moyen de muscler la sangle abdominale, de gagner en endurance, en équilibre et en coordination. Le tout en s'assouplissant. Selon une étude américaine, le hooping permettrait également de brûler 600 calories par heure. "En réalité, on brûle 100 calories toutes les dix minutes, mais l'intensité n'est pas toujours la même pendant une heure de pratique", précise Lila, présidente de l'association HoopEra.

Un effort du corps entier

Si la hoopdance s'adresse à un public de tout âge, une bonne forme générale est requise, "sans oublier de bien s'échauffer avant le début du cours et s'étirer avant de partir". Car lors d'un stage d'initiation, préparez vous à transpirer : faire tourner le cerceau correctement demande des efforts physiques et beaucoup de concentration. Lorsque la danse s'y mêle, ce sont tous les membres du corps qui sont sollicités.

Mais pour la présidente d'HoopEra, accro au cerceau, la hoopdance est surtout un moyen d'expression, comme la danse : "Il y a des bénéfices physiques non négligeables, certes, mais notre association est surtout axée sur la dimension artistique de cette technique."

Où en faire

Vous voulez voir de plus près à quoi ressemble la hoopdance ? L'association HoopEra organise un événement au studio "Le regard du Cygne" à Paris, ce jeudi 20 juin de 20 à 22 heures. Au programme, un cours pour débutants et le spectacle des élèves.

Le reste de l'année, des cours et des animations sont organisés partout en France, en particulier à Paris, Strasbourg, Lyon et Lille. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site de l'association Hoopera : http://www.hoopera.com/

WEB

Homéo malin / 02 Avril 2013

Homéo malin

avec l'homéopathe Albert-Claude Quemoun

Accueil | Bien-être | Conseils homéo | Comprendre l'homéopathie | L'avis de notre nutritionniste | On aime

Le Hola Hoop revient !

article publié le 26 avril 2013 dans la rubrique Bien-être, On aime

Un cours de hula hoop pour apprendre les bases

Plus glamour que jamais, le fameux cerceau revient à la mode sous forme de Hoopdance. On fait tournoyer le Hula Hoop autour de son corps, en ondulant du buste, en chaloupant de la taille et du bassin et en se servant même des jambes pour les plus entraînés. Proche de la danse et du cirque, la pratique permet de travailler des mouvements chorégraphiés sur des musiques de son choix. Les plus passionnés se regroupent pour de véritables « performances » où chacun fait preuve de sa dextérité et de sa créativité. Ambiance conviviale garantie !

Albert-Claude Quemoun

vous livre ici ses meilleurs conseils pour vous soigner efficacement grâce à l'homéopathie. La journaliste Sophie Pensa complète par des informations concernant le bien-être et la santé. Lire leur biographie.

Rechercher sur le blog

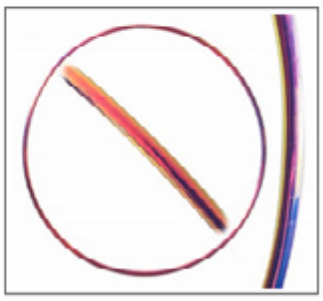
Chercher...

Les bénéfices

Le Hola Hoop permet de tout faire ou presque : se muscler, s'assouplir, se défouler, travailler l'équilibre, la concentration et rester constamment dans le « flow » (l'attention au moment présent). D'où un effet bluffant sur le mental (on fait le vide complet), le moral (on s'amuse), la créativité (on improvise des enchaînements en musique) et bien sûr le corps (l'activité cardio est intense et on peut perdre jusqu'à 600 calories par heure selon une étude américaine).

Pour qui ?

La discipline plait aux enfants mais aussi aux adultes qui souhaitent marier sport et créativité. Tout le monde peut s'y mettre, sans condition d'âge.



En pratique

On peut débuter en s'inscrivant à un cours (www.hoopera.com à Paris et Strasbourg ou www.lyonhulahoopclub.blogspot.fr à Lyon, 15 € le cours) pour apprendre les bases (compter environ un mois en s'entraînant régulièrement entre chaque cours). Ensuite, on peut pratiquer en toute liberté, chez soi, dans son jardin, à la plage et progresser à son rythme.

forme

‹ Chanter, ça rend heureux !

La Gyrotonic : la gym qui a de l'avenir ›

WEB

Doctissimo / 02 Avril 2013

Cliquer ici pour découvrir l'article