

HOOPERA

REVUE DE PRESSE



FEVRIER 2018

marie claire



Le hula-hoop, l'accessoire fitness idéal pour affiner sa taille

Par Samantha Sales | Publié le 28/02/2018 à 15:03

Le hula-hoop, un jeu d'enfant ? Pas tant que ça. Les cerceaux colorés de nos jeunes années font leur grand retour dans notre routine fitness, pour le bien de notre ceinture abdominale, mais pas que... Explications avec Loren De Landtsheer, professeure de HoopDance chez HoopEra.

Pour pratiquer en groupe et être encadré d'un professionnel, on peut suivre deux types de cours : le HoopDance et le HoopTonic.

Le HoopDance permet de manier le cerceau à travers une chorégraphie calibrée, en musique : on dirait presque un cours de GRS (Gymnastique rythmique et sportive). Le HoopTonic se calque quant à elle plutôt sur un modèle "fitness" et permet aux participantes de faire travailler leurs muscles tout en s'amusant.

[LIRE L'ARTICLE DE MARIE CLAIRE](#)



Le hooptonic

Ce tout nouveau sport mixe fitness et hula hoop...
Et on découvre qu'on peut s'amuser en se musclant.

Par Sophie Billaud

Le déroulé d'une séance ?

On commence par 5 minutes d'échauffement puis 15 minutes de squats, fentes, levers de jambes latéraux sur place en s'aidant du cerceau. Puis on entre dans le vif du sujet avec 30 minutes non-stop de hula hoop boosté par de la course, de la marche nordique, du step... sans perdre le cerceau. Le but est de bosser son cardio à fond. Ensuite, on enchaîne avec 5 minutes de récréation où l'on va par exemple jouer au ballon avec les autres tout en faisant tourner son cerceau autour de la taille. Enfin, on termine

la séance avec 5 minutes d'étirements.

Et si on ne sait pas faire du hula hoop ? Zéro crainte, on est là pour apprendre ! Et en une séance, on a l'assurance de repartir avec les bonnes bases pour faire tourner son cerceau correctement. **Les premières difficultés ?** La coordination entre les jambes qui avancent, le bassin qui ondule et les bras qui travaillent ! **On muscle quelles parties du corps ?** Toute la sangle abdominale puisque l'on est en gainage perpétuel mais aussi le dos, les cuisses, les fesses et les bras.

C'est parfait pour... Celles qui ont abandonné le sport en pensant que « no pain, no gain » était la seule formule pour tonifier sa silhouette.

Comment choisit-on son cerceau ? Pour ne pas s'abîmer le dos et les vertèbres, il faut absolument en choisir un qui ne fait pas plus d'un kilo (ils sont souvent prêtés par le centre). **On pratique où ?** Chez Hoopera, au Carreau du Temple (Paris, 3^e) et à la Cité de la mode et du design (Paris, 13^e), et en province courant 2018.

Merci à Loren DL, fondatrice du concept HoopTonic et directrice de l'école Hoopera.

LA BONNE TENUE

Cerceau Domyos,
Decathlon, 15 €.

Brassière
Benetton, 30 €.

Tee-shirt
Adidas
Stella Sport,
yoox.com,
35 €.

Montre connectée
Fitbit,
à partir
de 160 €.

Gourde
Mizu,
zallando.fr,
40 €.

Leggings
Odlo, 40 €.

Baskets Puma,
130 €.



EN POSITION DU LOTUS DANS SA BAIGNOIRE

Entièrement waterproof, ce livre résiste à l'eau et aux bulles de savon. Alors on le glisse dans son bain pour une séance de yoga ! Pas besoin d'une baignoire de taille hollywoodienne, l'auteure propose 29 postures pratiques et aquatiques pour garder un corps tonique toute l'année. « Faire du yoga dans son bain », d'Anne Kalicky, éd. First, 13 €.

PETIT THOMPSON/GALLERIE SUZUKI, DR

OCTOBRE 2017



LIFESTYLE, SPORT ET HEALTHY FOOD

J'AI TESTÉ...LE HULA HOOP FITNESS

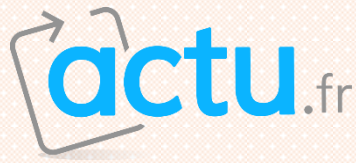
10 OCTOBRE 2017



Un peu perplexe au premier abord, j'ai découvert une discipline fun, récréative, intensive et à en écouter Loren, la créatrice du **HoopTonic®**, faire du **Hula Hoop** c'est le moyen idéal pour entretenir sa silhouette tout en s'amusant.

[LIRE L'ARTICLE DE TAIS-TOI QUAND TU PARLES](#)

OCTOBRE 2017



Hoopdance ou la renaissance du hula-hoop

Se déhancher en rythme grâce à un cerceau : la hoopdance permet de pratiquer une activité sportive ludique. Comment faire ses premiers pas dans cette discipline artistique ?

🕒 Publié le 14 Oct 17 à 17:52



La **hoopdance** remet au goût du jour le **hula-hoop**, un accessoire à la mode dans les années 1950. Il s'agit d'un cerceau que l'on fait tourner autour de la taille en se déhanchant.

Il appartient à la famille des agrès, utilisés au cirque, en jonglerie, mais aussi pour la danse. A l'époque, déjà, il participait à des chorégraphies sur des rythmes endiablés. Il réapparaît aux Etats-Unis, 40 ans plus tard, avec la hoopdance qui s'organise en France depuis 2007, pour un public quasi exclusivement féminin.

« On ne fait jamais la même chose et tout le monde ne cherche pas la même chose, précise Loren de Landtsheer, professeur chez [HoopEra](#), première association créée en France autour de la hoopdance. Les élèves ne viennent pas toutes pour réaliser des chorégraphies. Le but, pour certaines, est de s'amuser avec leur cerceau, de réaliser des enchaînements, de s'éclater ! »

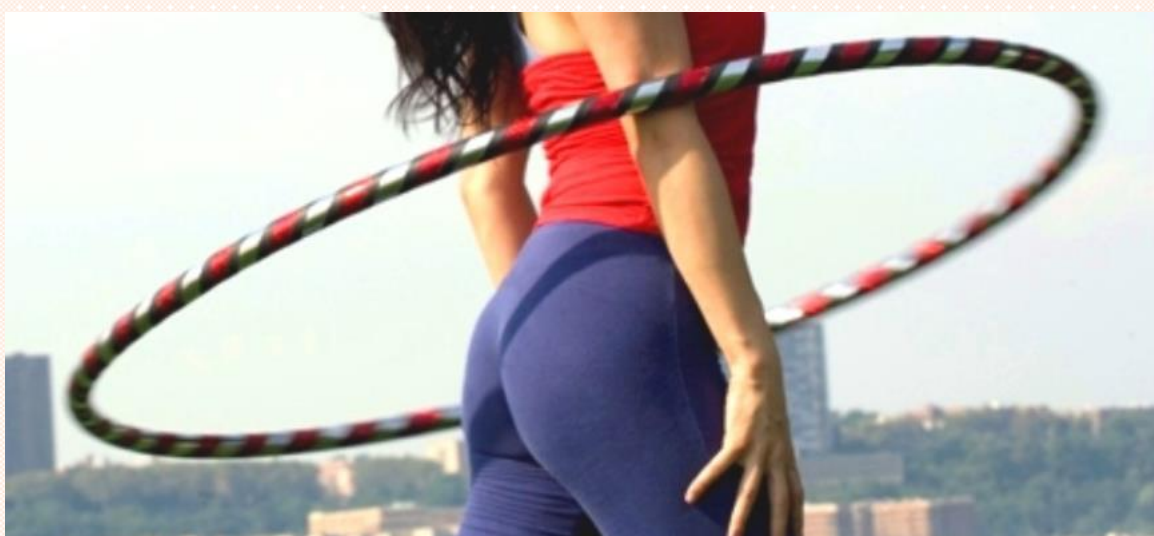
Il existe également une version fitness : le **hooptonic**.

[LIRE L'ARTICLE DE ACTU](#)

SEPTEMBRE 2017



LE HULA HOOP: LE SPORT IDÉAL POUR PERDRE SA BEDAINE



Qu'est-ce que la [hoop dance](#) ?

Une danse qui utilise plusieurs techniques et s'inspire de la gymnastique, de la capoeira, du hip hop. Elle est une chorégraphie avec cerceau où l'on utilise aussi bien le bassin, que les bras, les jambes ou même le cou et où l'on peut utiliser jusqu'à 20 cerceaux. Justement l'association parisienne [Hoopera](#), née en 2011, est la première école de hula hoop en France et vous propose des cours gratuits jusqu'au 30 septembre prochain. Leur promesse: vous faire perdre jusqu'à 600 calories par heure. Idéal donc pour se remettre en forme tout en s'amusant.

[LIRE L'ARTICLE DE LATINA](#)

JUIN 2017



FITNESS + HULA-HOOP

Posté le 13 juin 2017 dans [Interview](#) par Jessica.



Hello les tigers !

Petite question, avez vous déjà eu envie de retomber dans l'enfance? De passer une bonne après midi au parc Astérix, de vous faire une soirée Disney sous le plaid à regarder les classiques du genre en mode 'couch potatoe'* sur le canap ou tout simplement d'aller à la foire du trône et manger des barbes à papa tout l'aprem? Moi, jeudi dernier, c'est d'aller faire du cerceau dont j'ai eu envie, et plus précisément du hula-hoop.

En fait cela faisait déjà quelque temps que j'entendais parler du HoopTonic® mais n'avais pas vraiment eu le temps d'y regarder de plus près. Une après midi devant moi je n'ai pu résister à l'envie de contacter la créatrice du concept pour m'inscrire à un de ses cours. Un coup de fil et un trajet en RER plus tard, je me retrouvais au gymnase du carreau du temple à Paris, parée d'un cerceau de hula-hoop à la taille et prête à passer une heure avec des habituées du déhanché du cerceau dits « hoopeurs/hoopeuses ».

[LIRE L'ARTICLE DE JESSICA DE MOVING FORWARD](#)

MAI-JUIN 2017

Paulette

COUPS DE CŒUR



ET SI ON JOUAIT ?

PAR LAURE BAWEJSKI
ILLUSTRATION MARIE DOAZAN

Vous vous souvenez de la corde à sauter à la récré, du chat perché, du roller et du poney ? Hé oui, enfants, on s'amusait en faisant du sport sans y penser ! Et si c'était ça, le secret pour garder la forme ? On vous a listé des sports ludiques qui vous feront retomber en enfance.

HULA HOOP

Saviez-vous qu'il existait une école de hula hoop en France ? Bienvenue à Hoopera ! Ici, le hula hoop est un vrai sport. Les cours commencent par du renforcement musculaire avec le cerceau, puis on s'attaque à une partie très cardio où l'on enchaîne les chorégraphies en se déhanchant sur une musique entraînante. Attention, le cerceau ne doit JAMAIS tomber ni s'arrêter de tourner ! C'est très sympa et, sans réfléchir, vous travaillerez votre ceinture abdominale et votre cardio.

Cours à partir de 15 € à Paris

hoopera.com

QUIDDITCH

Vous avez lu tous les Harry Potter et, petite, rêviez de vivre dans ce monde fou de sorciers ? Votre souhait peut enfin se réaliser grâce au Quidditch. Le jeu préféré d'Harry existe bel et bien dans notre monde de Moldus ! En équipe de sept, on se bagarre pour marquer des buts dans l'un des trois anneaux adverses en évitant les cognards. Bien évidemment, la réalité nous rattrape, car même si on enfourche un balai, pas question de voler : on garde malheureusement les pieds sur terre...

quidditch.fr

TRAMPOLINE

Vous vous rappelez à quel point on était essouffées, il y a encore quelques années, à sauter comme des puces sur le trampoline ? Vous imaginez donc l'efficacité de ce sport quand on le pratique, à l'âge adulte, pendant 45 minutes ! Pratiques et facilement transportables, les trampolines Bellicon ont été développés spécifiquement pour faire travailler tous les muscles du

corps et booster votre microcirculation. La bonne nouvelle : des élastiques spécifiques remplacent les traditionnels ressorts pour protéger nos articulations et limiter l'impact.

Trampoline

ROLLER

Sorte de garage et les cours phies, p nique e façon J mais c ries et Cours

FIT

vo au u F r



AVRIL 2017

.LA MAISON.
des
MATERNELLES

LA MAISON DES MATERNELLES TESTE LE HOOP TONIC, EMISSION DU 26 AVRIL 2017, SUR FRANCE 5



[REGARDER LE REPLAY](#)

AVRIL 2017



LE HOOP TONIC DANS L'ÉMISSION **PANAME**, LE 23 AVRIL 2017, SUR FRANCE 3 ÎLE-DE-FRANCE

Paname, autour du Carreau du Temple



Pour éliminer l'aligot de **Josette**, tout en s'amusant, Yvan se dirige ensuite vers les sous-sols du **Carreau du Temple**, qui abritent de nombreuses associations sportives. Il a rendez-vous avec **Loren** pour un cours de **Hula-Hoop**, qui s'annonce remuant.

[REGARDER LE REPLAY](#)

FEVRIER 2017



BFM PARIS TESTE LE HOOP TONIC DANS LA CHRONIQUE "PARIS TENDANCES" LE 5 FEVRIER 2017



[REGARDER LE REPLAY](#)

FEVRIER 2017



MCE a testé: HoopTonic, un cours de sport avec cerceau à Paris

REPORTAGE DIFFUSE LE 2 FEVRIER 2017



Marjorie retourne en enfance pour la nouvelle émission de MCE a testé. Elle a essayé le HoopTonic, un cours de sport avec un cerceau.

L'été approche, et l'épreuve du maillot aussi. C'est pourquoi je vous ai déniché un cours de sport original ! Le HoopTonic, qu'est-ce que c'est ? C'est une séance sportive d'une heure où on mêle exercices de renforcement musculaire, cardio et mouvements de hula hoop, pour cerceau en Français.

POURQUOI FAIRE DU HULA HOOP ?

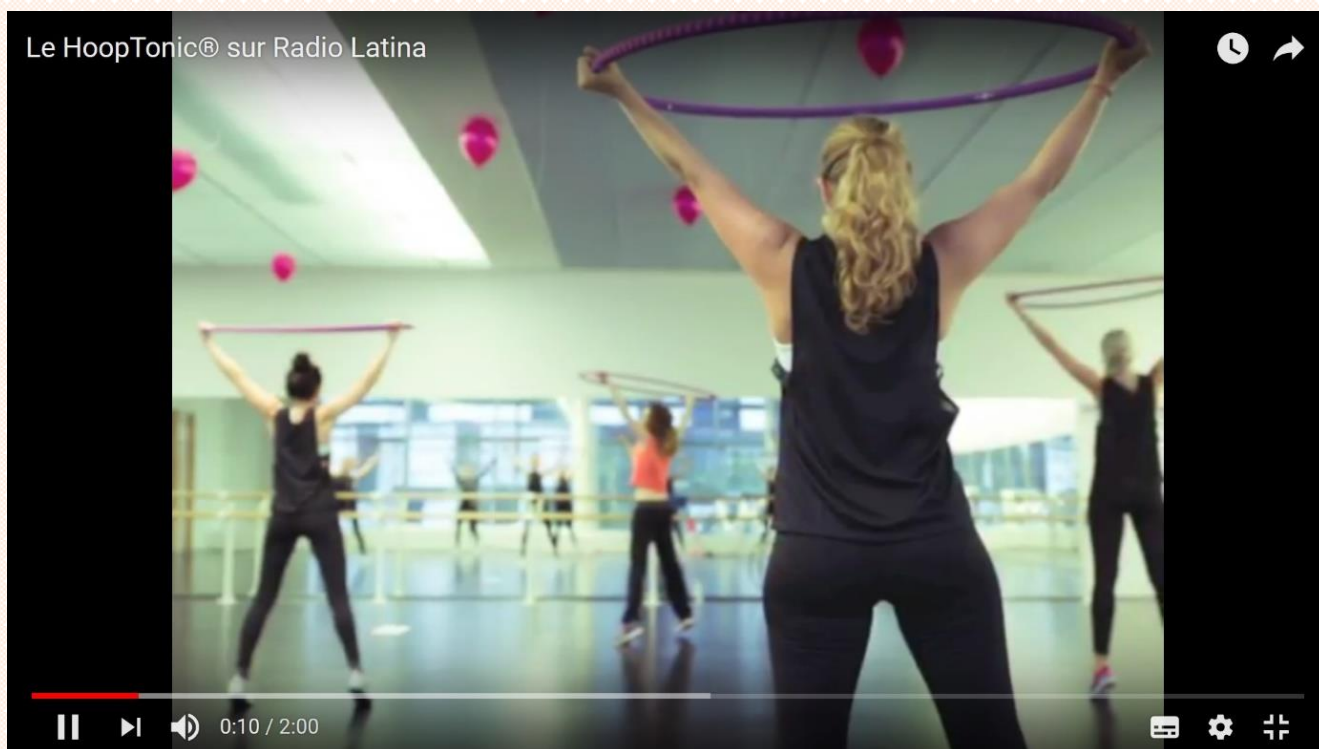
Les avantages à pratiquer ce cours sont multiples : un travail axé sur l'affinement de la taille, et une tonification de la sangle abdominale. Les grands classiques abdos-fessiers et gainage sont aussi exploités pour que tout le corps soit sculpté. Le plus compliqué est de trouver le bon mouvement pour faire valser le cerceau. Il ne faut pas faire des rotations mais plutôt balancer sa hanche d'avant en arrière.

[REGARDER LE REPLAY](#)

JANVIER 2017



PODCAST DE L'INTERVIEW DE LOREN DL DU 30 JANVIER 2017 SUR [RADIO LATINA](#)



[ECOUTER LE PODCAST](#)

AOUT 2017



HOOPERA AU JT DE **TF1**, 13 AOUT 2016



[REGARDER LE REPLAY](#)

JUILLET 2016

Stylight

LE HULA-HOOP PARMi « LES COURS DE SPORT LES PLUS FUN SUR PARIS » SELON **STYLIGHT** DE JUILLET 2016

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 !

Contacts : paris.cours@hoopera.com

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



[LIRE L'ARTICLE DE STYLIGHT](#)

JUILLET 2016

SPORT
INSIDE
GRUNDY

Hula-Hoop : la poésie du déhanché

📅 6 juillet 2016 👤 Aurore 💬 Aucun commentaire 🔖 Danse, Hoopdance, HoopEra, Hula-Hoop



L'association HoopEra Paris

Parmi les écoles proposant la pratique du Hula-Hoop, on retrouve **HoopEra**, la toute première école française. Née en 2011, cette association loi 1901 a pour but de valoriser et développer le Hula-hoop à travers les disciplines et activités qui y sont associées pour le plus grand plaisir de ses élèves. Cours particuliers ou collectifs, un large panel d'activités avec le cerceau vous est proposé par les professeures de HoopEra. Pour les cours collectifs, prévoyez un budget allant de 140 (9 cours) à 170€ (11 cours). Les inscriptions pour le troisième trimestre étant closes, il vous sera possible de vous inscrire cet été pour la rentrée.

[LIRE L'ARTICLE DE SPORT INSIDE](#)

JUIN 2016
Mashable

Jumping fitness, yoga bière ou hula hoop : ces sports insolites à tester



Alerte gros souvenir d'enfance. À ceci près qu'ici, le hula hoop n'a plus rien à voir avec le petit cerceau en plastique léger qu'on faisait virevolter sans mal dans la cour de récré. Celui-ci a un plus large diamètre et pèse un peu plus lourd. Résultat : pour le maintenir en équilibre sur ses hanches, il faut choper le bon rythme, gagner et enchaîner les mouvements aussi réguliers que toniques. Ne désespérez pas si le hula hoop vous tombe sur les pieds : on retrouve le bon mouvement bien plus vite qu'on ne le croit.

– Où ? Avec une petite playlist de [R&B des 90's](#) dans le salon ou en suivant les cours [Hoopera](#) (Paris et Strasbourg) et [Hooptonic](#) au Carreau du Temple (Paris).

[LIRE L'ARTICLE DE MASHABLE](#)