

Healthy

# Fit

SPORT & BIEN-ÊTRE

FITNESS | RUNNING | BEAUTÉ | NUTRITION  
#14 Juillet - août 2020

**BODY POSITIVE**  
MA MORPHO  
MON ATOU

**WORKOUT**  
ÉLASTIQUES  
MÉDECINE BALL  
POIDS DE CORPS

**TOUTES À L'EAU!**  
BEACH-VOLLEY  
PADDLE, SURF...

**Running**  
MON PROGRAMME  
POUR L'ÉTÉ  
*Ferme les reins !*



*Confidences*  
**LAURY THILLEMANN**  
SPORTIVE AU TOP !

# UN CORPS FERMÉ & AFFINÉ

**AVEC MES COACHS PERSO**

Justine Gallice • Valérie Orsoni

Julie Ferrez • Octavie Escure

Alexandre Mallier...

*+ leurs circuits training !*

**60 EXOS**  
POUR SE CRAMER



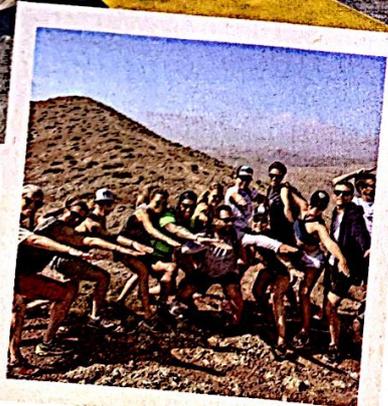
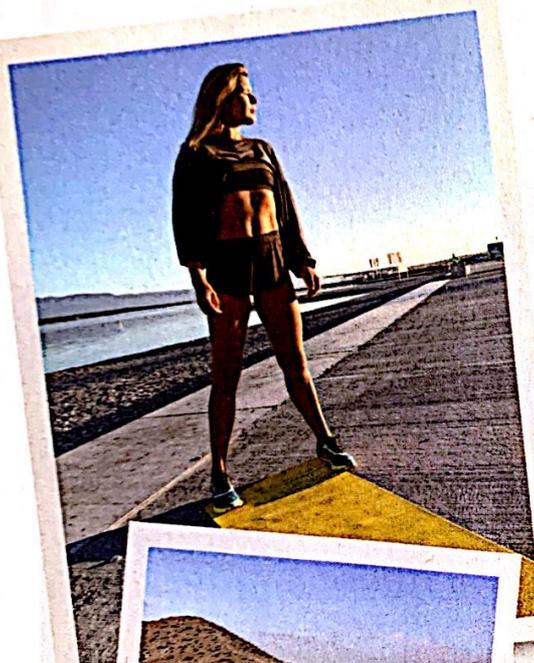
L 16645 - 14 - F : 4,50 € - RD

BELUX : 5 € , CH : 8,10 CHF , DOM/S : 5,5 € , N.C.A.L/S : 6,70 XPF  
POL/S : 7,00 XPF , CAN : 9,50 \$ CAD , ES/IT/PORT/GR : 1,5 €  
MAR : 5\$ MAD , TUN : 10,50 TND

# Lou Lefebvre *se confie*

COACH, BLOGUEUSE, CRÉATRICE DE LA MÉTHODE PYROFLOW (MÉLANGE DE HIIT ET DE LOW IMPACT), LOU LEFEBVRE ORGANISE MAINTENANT DES VOYAGES SPORTIFS ALL CHAMPS QUI PROPOSENT DE S'ÉPANOUIR EN PRATIQUANT DU SPORT DANS DES CADRES IDYLLIQUES. RENCONTRE AVEC CELLE QUI N'A PAS FINI DE RÊVER.

PAR AURORE ESCLAUZE



**POUR LA RETROUVER...**

Instagram @lou\_lefebvre  
allchampsbylou.com

**Présente-toi, Lou.**

Adolescente, je m'étais fixé pour objectif d'être ma propre patronne à 30 ans : c'est chose faite ! À 33 ans, je suis épanouie et j'allie les trois choses que j'aime le plus dans la vie : le sport, l'interaction avec les gens et travailler à mon compte.

**Comment t'est venue la passion du sport ?**

J'ai toujours baigné dans le sport. Mes parents, mes grands-parents étaient sportifs, j'ai grandi en montagne, j'ai fait du ski, du snowboard et même du patinage artistique pendant 10 ans en compétition. À 18 ans, j'ai décidé de passer mon diplôme de coach en France et je me suis lancée dans le milieu du fitness à tout juste 20 ans.

**Pourquoi le fitness ?**

J'ai toujours aimé cet univers. Quand on pratique des sports comme le patinage, on fait aussi beaucoup de préparation physique à côté, sans compter que j'ai toujours adoré suivre ma mère à ses cours de gym quand j'étais petite ! Au lycée, j'étais plutôt sports d'extérieur, mais quand je suis rentrée au Creps (centre de ressources, d'expertise et de performance sportive), je me suis vraiment plongée dans le milieu du fitness et ça a été une évidence. J'ai beaucoup évolué avec la discipline : d'abord, j'adorais les cours collectifs très cardio ; ensuite, quand j'ai été enceinte, j'étais plutôt low impact ; puis, j'ai adoré les disciplines fusion (qui mélangent yoga, boxe, Pilates...).

**Comment as-tu développé ton activité ?**

Après mon diplôme, j'ai été coach, puis petit à petit j'ai évolué à Genève et je suis devenue manager de coachs. À 30 ans,

j'ai décidé de me lancer seule et de créer All Champs, ma société qui propose des voyages sportifs sur mesure, ouverts à tous. J'ai aussi développé des stages de fitness en Suisse.

**Parle-nous de ta méthode, Pyroflow.**

Au bout de 10 ans de cours collectifs, j'ai voulu lancer un cours qui réunirait toutes les disciplines qu'il faudrait idéalement pratiquer sur une semaine, pour ceux qui n'ont pas le temps (ou l'envie) d'être tout le temps à la salle. Ça commence par un peu de yoga (pour allonger sa colonne et assouplir ses articulations), puis une phase de HIIT, très cardio, avec 4 circuits de 4 minutes et une pause entre chacun, pour finir par un mix de Pilates et de renforcement profond (abdominaux, transverses, épaules...) et du stretching. J'ai choisi Pyroflow car « pyro », c'est le côté explosif et « flow », le côté plus doux !

**Quels sont les autres sports que tu pratiques ?**

Mes parents m'ont vraiment transmis le goût du sport extérieur ! J'adore le vélo, je faisais des stages de voile, de surf... Mon compagnon est passionné de surf, d'ailleurs ! Tous mes voyages personnels tournent autour d'un sport et les voyages que je propose aussi, avec mon côté épicurien en prime : on mange bien, on s'éclate au sport et on se sent vraiment libre !

**Quels sont tes projets ?**

Créer encore plus de voyages sportifs, bien sûr ! J'aimerais aussi développer ma méthode Pyroflow et organiser des formations autour de ce cours pour qu'elle puisse être enseignée un peu partout. Je développe aussi des séances en visioconférence. À suivre... ■