



ELLE VIE PRIVÉE / FORME

L'INTERVIEW SPORT D'ESTELLE DENIS

L'ANIMATRICE DE « L'ÉQUIPE D'ESTELLE », TOUS LES JOURS SUR LA CHAÎNE L'ÉQUIPE, ET AUTEURE DE « DEMAIN JE M'Y METS ! (VRAIMENT) » (ED. FIRST), NOUS DONNE LES CLÉS DE SON TONUS. PAR **JULIA DION**

ELLE. D'où vient votre énergie ?

ESTELLE DENIS. Judo, athlétisme, football, tennis... Depuis toute petite, je fais du sport. Même en vacances, c'est plutôt ping-pong et planche à voile que transat !

ELLE. Votre sport, c'est plutôt le running...

E.D. Je cours une fois par semaine, le week-end, sur les bords de Seine. Mais je m'exerce dès que je peux : prendre les escaliers et non l'ascenseur, porter des poids aux chevilles...

ELLE. Comment vous motivez-vous ?

E.D. Mes conseils aux débutantes : ne placez pas la barre trop haut pour que chaque progrès soit motivant, et courez le temps de deux ou trois chansons d'une bonne playlist.

ELLE. Un petit déjeuner avant une course ?

E.D. J'adore courir à jeun, jusqu'à 10 kilomètres. Sinon, j'avale un Gatosport de la marque Overslim.s.

ELLE. Suivez-vous un régime ?

E.D. Pas vraiment. Je fais tellement de sport que je peux me permettre des extras. Je suis la reine des lasagnes et de la blanquette de veau... Avec mes enfants, je mange davantage de fruits et de légumes, je prépare beaucoup de salades : mâche + avocat + blanc de dinde fumé + herbes de mon potager.

ELLE. Votre jus énergisant ?

E.D. Un mélange concombre + céleri + citron + pomme. Merci Thermomix !

ELLE. La tenue idéale pour courir ?

E.D. De bonnes chaussures et une brassière spéciale pour le sport, c'est très important. Le nombre de filles que je vois courir avec leur soutien-gorge habituel, ce n'est pas possible !

ELLE. Utilisez-vous des applis ?

E.D. Runtastic, Runkeeper ainsi que Smilesrun, l'appli de ma copine Karine Le Marchand, qui propose des exercices, des plans d'entraînement et des playlists. J'aime également courir avec un coach comme Fred Coelho, qui organise des week-ends de running, les Wee Run (wee-run.com).

ELLE. Une salle de sport ?

E.D. Je pratique le Miha Bodytec, toujours avec Fred Coelho, à l'Hôtel Pullman Paris La Défense (11, avenue de l'Arche, à Courbevoie), et j'aimerais tester le Club de la piscine Molitor (13, rue Nungesser-et-Coli, Paris-16°).

ELLE. Un spa pour vous détendre ?

E.D. La thalasso du Château des Tourelles, à Pornichet. Et le Spa My Blend by Clarins au Royal Monceau (37, avenue Hoche, Paris-8°).

ELLE. À part le running, qu'est-ce qui vous met en joie ?

E.D. Faire des puzzles hyper complexes que je dégotte chez Rouge et Noir (26, rue Vavin, Paris-6°), me balader sur le sentier

des douaniers dans les Côtes-d'Armor, lire « L'Équipe » en buvant mon café le matin... Évidemment, j'adore aussi quand mon mec m'offre des fleurs.

ELLE. Certaines femmes vous inspirent ?

E.D. Sur Twitter, je suis les nageuses Laure Manaudou et Charlotte Bonnet, la joueuse du PSG Laure Boulleau et Maryse Éwanjé-Épée, qui me fait mourir de rire. Et, sur Instagram, j'apprécie les boxeuses Estelle Mossely et Sarah Ourahmoune.

ELLE. Psy ou pas psy ?

E.D. Psy ! C'est très récent et je dois dire que cela me fait un bien fou ! ■

EN PRATIQUE

Ses baskets ? « J'ai longtemps porté des Saucony et des Asics. En ce moment, c'est Adidas. Je change tous les 500 kilomètres. Il faut choisir son modèle selon la forme de son pied, sa foulée... Faites-vous conseiller ! »

Ses adresses ? « Planet Jogging (58-60, avenue de la Grande-Armée, Paris-17°), Lepape Store (39, rue d'Artois, Paris-8°), la Boutique Marathon (26, rue Léon-Jost, Paris-17°), tous les Decathlon et les Go Sport. »