

Loteries

Tirages du 19 février 2022

MAGIC 3 5 6 0

ORDRE EXACT: Fr. 551.80
TOUS LES ORDRES: Fr. 92.00
MILIEU: Fr. 5.50

MAGIC 4 2 3 6

ORDRE EXACT: Fr. 10'000.00
TOUS LES ORDRES: Fr. 621.50
1er CHIFFRE: Fr. 7.50

BANCO 1 3 5 6 10 14 18
19 24 25 27 30 31
34 37 39 55 57 58 69

Seule la liste officielle des résultats de la Loterie Romande fait foi.
www.loro.ch

Tirages du 19 février 2022

LOTO 13 22 29 31 35 40
rePLAY 10 chance 2

N° + N° Chance	Gagnants	Gains (Fr.)
6 + 1	0	-
6 + 0	0	-
5 + 1	20	5'855.95
5 + 0	73	1'000.00
4 + 1	705	128.00
4 + 0	3'219	72.75
3 + 1	9'516	23.85
3 + 0	47'826	10.10

Prochain Jackpot: Fr. 31'000'000.-*

JOKER 9 9 5 4 8 3

N°	Gagnants	Gains (Fr.)
6/6	0	-
5 derniers	1	10'000.00
4 derniers	16	1'000.00
3 derniers	194	100.00
2 derniers	1'736	10.00

Prochain Jackpot: Fr. 480'000.-*

*Montants estimés en francs, non garantis. À partager entre les gagnants du 1^{er} rang.

Tirages du 18 février 2022

EUROMILLIONS 25 38 41 43 50 6 10

N° + Étoiles	Gagnants	Gains (Fr.)
5 + ★★	0	-
5 + ★	2	541'769.50
5	5	50'648.20
4 + ★★	31	2'544.45
4 + ★	533	272.60
3 + ★★	1'351	113.70
3 + ★	1'396	77.30
2 + ★★	19'585	27.55
3 + ★	27'049	22.25
3	64'231	17.45
1 + ★★	109'089	12.45
2 + ★	403'027	10.60
2	962'264	7.15

SWISS 10 12 22 31 40

N°	Gagnants	Gains (Fr.)
5/5	0	-
4/5	167	950.00
3/5	6'835	27.75

Prochain Jackpot: Fr. 42'000'000.-*

SUPER-STAR H418P

Rangs	Gagnants	Gains (Fr.)
1 ★★★★★	0	-
2 ★★★★★	1	11'929.05
3 ★★★★★/★★★★	4	2'485.20
4 ★★★★★/★★★★	7	1'988.15
5 ★★★★★/★★★★	53	225.10
6 ★★★★★/★★★★	120	53.90
7 ★★★★★	205	21.85
8 ★★★★★/★★★★	1'261	10.25
9 ★★★★★/★★★★	12'035	4.15

*Montant estimé en francs, non garanti. À partager entre les gagnants du 1^{er} rang.

Loto français
Tirage du samedi 19 février 2020
24 - 32 - 39 - 40 - 49
Numéro de la chance: 1
Joker: 8 891 938
Option 2^e tirage:
7 - 17 - 20 - 36 - 44

Sports pour nous

Des élastiques pour se muscler

Plus pratiques et bien moins chères, les bandes élastiques offrent une alternative aux machines de musculation traditionnelles adaptable à tous les niveaux.

TEXTE: FLORIAN MÜLLER
PHOTOS: CHRIS BLASER
florian.muller@lematindimanche.ch

Petits, légers et bon marché, les élastiques se sont taillé une place de choix dans la jungle des équipements sportifs. À raison:

plus besoin d'haltères ou autres machines de tortures qui prennent de la place - et la poussière. Niveau musculation, une simple bande suffit à proposer une gamme complète d'exercices. Encore faut-il savoir l'utiliser. «Il vaut mieux avoir une exécution parfaite avec un élastique fa-

cile, que de vouloir absolument travailler dans le dur avec un élastique très rigide, explique José Lara, patron du CrossFit Lausanne. Pour cela, il est important de consulter un coach pour bien maîtriser la posture et isoler le groupe musculaire que l'on désire travailler.»



LA CEINTURE ABDOMINALE

Accrochez l'élastique à un poteau, saisissez-le fermement et enchaînez les rotations en douceur. «Cet exercice permet de travailler les obliques et de renforcer le tronc, explique José Lara. Il est important de garder l'élastique sous tension du début à la fin du mouvement, et de bien ancrer sa position dans le sol afin de faire pivoter le tronc d'un seul bloc. Ce mouvement permet également de bien travailler les hanches, qui sont souvent délaissées par les programmes de musculation traditionnels.»



LES JAMBES

Voilà qui va vous faire travailler des orteils jusqu'aux fesses en plaçant simplement une bande juste au-dessus de vos genoux. «Dans une position semi-fléchie, à mi-chemin d'un squat, avec le buste bien relevé, il s'agit de pousser les genoux vers l'extérieur, détaille notre coach. Ça, c'est la position de base. Ensuite, le but est de se déplacer en crabe, en ouvrant la première jambe puis en ramenant l'autre, de la droite vers la gauche et inversement. On peut également se déplacer d'avant en arrière.»



LES BICEPS

Ici, pas besoin d'haltères pour faire gonfler ses biceps, juste d'un élastique correctement disposé. «C'est un exercice idéal pour travailler les biceps, simplement en plaçant la bande élastique sous les pieds, confirme notre coach. En fonction de l'écartement des jambes, vous pouvez ajuster la résistance. À nouveau, il s'agit ici de bien travailler en tension à la montée comme à la descente. Le reste du corps ne bouge plus et on isole le mouvement musculaire au niveau du haut des bras.»



LA COURSE À PIED

Accrochez l'élastique à un poteau, puis passez-le autour de votre taille: c'est parti! «C'est idéal pour travailler le cardio à la maison, quand il pleut dehors, en courant sur place, explique notre coach. Cela permet d'améliorer la qualité de la foulée ou de bien travailler le talon-fesse et le relevé de genou. Il existe la possibilité d'ajouter un métronome pour courir en rythme. Pour cet exercice, je recommande de travailler en intervalle, par exemple 40 secondes de course, 20 secondes de repos et ainsi de suite.»



LE HAUT DU DOS

Ici, il suffit de saisir l'élastique à deux mains, et de réaliser des mouvements latéraux en tension. «C'est un exercice postural, idéal pour travailler la ceinture scapulaire (omoplates/clavicules), indique notre coach. Il faut garder l'élastique sous tension dans les

deux sens du mouvement, bras tendus, pour éviter de travailler avec les mains. Pour bien isoler le mouvement, ramenez les omoplates l'une contre l'autre. C'est un excellent exercice pour des personnes qui ont tendance à être voûtées devant leur ordinateur.»

LE MATÉRIEL

Différentes tailles d'élastiques, de différentes longueurs comme de résistances, permettent d'adapter les exercices en fonction du niveau ou de la zone du corps travaillée. Plus un élastique est large, plus il sera difficile à étirer. Ici, à gauche de l'image, les quatre bandes sont numérotées de 1 à 4.

