

MEXICO 68 40 ANS APRÈS, RETOUR EN IMAGES SUR LES JEUX DU SIÈCLE

L'ÉQUIPE

magazine



TONY PARKER

FACE CAMÉRA

Le meneur des Spurs
se raconte dans un documentaire.
Nous l'avons suivi, de la naissance
du projet à l'avant-première.

Notre journaliste
Amélie Neiss
teste le bien-être
au féminin.



Mettez-vous au « véleau »

Cette semaine, je me suis jetée à l'eau pour tester l'activité tendance de la rentrée : l'aquabiking. Oubliez l'aquagym de mamie : sous l'eau, quand on pédale pendant trente minutes, l'ascension de l'Aubisque vous semble enfantine. Après l'échauffement, commencent les réjouissances. Histoire de travailler la VMA (vitesse maximale aérobie),



j'alterne quinze secondes de pédalage rapide et quinze secondes de récup en marche arrière, avec de l'eau jusqu'à la taille. Cinq séries plus tard, me voici les fessiers relevés en train d'effectuer des trente secondes-trente secondes. Les exercices s'enchaînent. Si certaines de mes voisines semblent viser les JO 2012, l'ambiance est plutôt bon enfant. Sur fond de musique techno, je termine un pied sur le guidon, l'autre sur la pédale. Un tour d'équilibriste ? « Dans l'eau, on est deux fois et demi plus léger. Les mouvements sont plus intenses et efficaces », m'explique Mohamed Soumaré, coach au Waou Club Med Gym de la porte Maillot. « Cette séance courte mais à haute intensité cardiovasculaire draine l'ensemble de l'organisme, active la circulation sanguine et donc dégomme la cellulite, tout en assouplissant les articulations. »

→ **C'est pour vous si :** vous souhaitez dire adieu à la peau d'orange.

→ **Un mot, pour vous décider :** pas besoin d'être la reine du peloton, l'aquabiking est accessible à toutes, grâce au réglage du niveau de résistance du vélo.

→ **Le moins :** peu de clubs en France.

-Liste des centres en France sur www.dynamika.fr, 05-53-35-34-93.

-Waou Club Med Gym Maillot, www.clubmedgym.fr.

-Aqua'Form, à Aubagne, www.aquaform-aubagne.com.