

L'EXPRESS

Styles

Mode

Le nouvel
esprit bohème

Psycho

Exclusif :
Françoise Dolto
racontée par sa fille

Rencontre

Les secrets de
Vahina Giocante

Réveillon

Nos 8 destinations
coups de cœur

SPÉCIAL
HIGH-TECH

Grand chic
sur le numérique

Si on se mettait à l'aquabiking ?

Ludique et tonique, le vélo aquatique fait une percée remarquée dans nos bassins. Le point sur ses bienfaits avec Eric Beische*.

Inventée en Italie, cette discipline qui fait déjà un tabac en Allemagne et en Belgique part cette saison à la conquête de nos piscines. Et pour cause : bon pour le cœur comme pour les jambes, l'aquabiking combine les bienfaits du cyclisme et ceux d'un massage drainant de la taille aux orteils.

En quoi ce sport consiste-t-il ?

C'est un enchaînement de mouvements effectués sur un vélo à pédales et sans roues fixé au fond d'un bassin par des ventouses. Un cours collectif s'effectue en musique, alternant envolées lyriques et rythmes trépidants, autour d'un maître nageur diplômé. Après un échauffement dans une eau à 28 degrés, chacun enfourche sa petite reine et suit les consignes du coach : immergé jusqu'à la taille, on s'imagine grimper une côte bras tendus sur le guidon, avant de forcer sur les talons à l'annonce d'un faux plat, rétropédaler ou simuler une accélération en descente, bien droit sur la selle.

Quels en sont les bienfaits ?
Plus douce pour les articu-

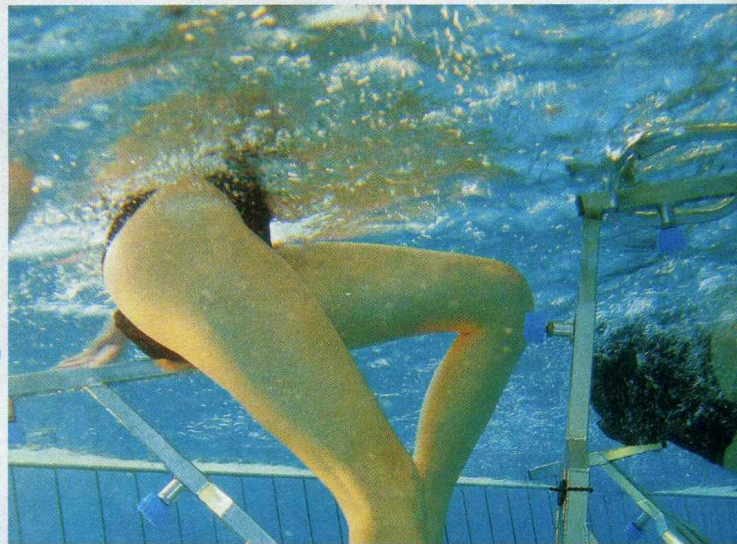
lations et le dos que le cyclisme, cette discipline est aussi plus amusante. Les muscles travaillent en profondeur grâce à la résistance de l'eau, sans risque de déchirement musculaire. Deux séances par semaine sculptent le corps dès le premier mois : la taille s'affine, le ventre se tonifie, les fessiers et jambes se raffermissent en douceur, et la cellulite s'estompe. En quarante minutes, on perd jusqu'à 400 calories ! L'effort prolongé augmente même la résistance du cœur et améliore le souffle. On en ressort les jambes légères et l'esprit complètement détendu.

Y a-t-il des contre-indications ?

Hormis les personnes souffrant d'insuffisance cardiaque, tout le monde peut pratiquer ce sport, en fournissant un certificat médical. L'apesanteur est particulièrement bénéfique pour celles et ceux qui ont des problèmes de poids ; ils ont là une occasion de se muscler sans forcer. Garder le dos droit permet de galber la silhouette. ● **Propos recueillis**

par Marie-Amal Bizalion

*Ex-conseiller sportif, directeur du développement des Waou Club Med Gym.



C. GANGI/PHOTO MASI OREDIA

Dès les premières semaines, les jambes se raffermissent...

OÙ PRATIQUER ?

A PARIS

➤ Waou Club Med Gym
Maillot, Paris (XVII^e),
01-40-68-00-21.

Abonnement annuel :
1 215 € ; pass journée
d'essai : 33€.

➤ Piscine d'Annemasse
(Haute-Savoie),
04-50-92-08-40.
Les 40 minutes : 8,60€.

➤ En savoir plus :
www.dynamika.fr,
05-53-35-34-93.

EN PROVINCE

➤ Centre Aquaform
d'Aubagne (Bouches-du-
Rhône), 04-42-04-92-62.

Inscription annuelle : 45 € ;
cours d'une heure :

à partir de 12 €, tarifs
dégressifs selon le nombre.

➤ Piscine de Nancy
Thermal (Meurthe-et-
Moselle), 03-83-41-53-53.

Inscription pour trois
trimestres : 165€.