

MA PASSION BIEN-ÊTRE

ma santé

ma Santé

N°94 • avril 2008

**VACCINS
et CANCER**
UN PAS VERS
LA GUÉRISON

ANTI-POLLUTION
Protégez
votre beauté!

Traumatisme psychique
COMMENT RETROUVER
CONFIANCE

**MAIGRIR
PAS CHER**

Moins de kilos pour 0 €

C'EST SI FACILE!

**100%
BELGE**
2,90 €

GAGNEZ
*1 semaine
"massages"
en Aveyron*

**OPÉRÉE
SOUS
HYPNOSE**

*"Je n'ai ressenti
qu'un léger
pincement"*



Allier les avantages du cyclisme aux bienfaits de l'aquagym, une idée saugrenue? De prime abord, peut-être... Mais à bien y réfléchir, ce nouveau sport tendance – l'aquaspinning – est tout bénéfique pour la santé, et bien plus ludique que le traditionnel vélo d'appartement. En selle: c'est le moment de vous jeter à l'eau!

Karell Robert

MARDI SOIR, 18H45. J'enfourche mon vélo. À mes côtés, une petite dizaine de participants aussi motivés que moi, même s'ils n'en sont pas à leur premier coup d'essai. Et c'est parti! Doucement d'abord. Puis la cadence accélère, les mouvements s'intensifient, les exercices se diversifient. **Debout, assis, couchés sur le guidon, en arrière de la selle. Les coups de pédale s'enchaînent...** et ne se ressemblent pas! Le tout en musique et sous les instructions dynamiques de la monitrice: "Gainez le ventre, gardez votre dos droit. Allez, tenez bon!"

Sa pratique permet de travailler les muscles tout en ménageant le dos et les articulations

Aquaspinning

Le sport *nouvelle*

Roulez jeunesse!

Jusqu'ici, rien d'étrange... Mais si j'ajoute que tous mes compères d'effort sont en maillot de bain et qu'ils sont plongés dans l'eau jusqu'au nombril, la scène peut paraître davantage incongrue! Et pourtant, il s'agit bien là de la nouvelle discipline à la mode: l'aquaspinning ou aquabiking... **Les longueurs en piscine commençaient à vous lasser? Voici une alternative bien réjouissante pour surfer sur la vague du plaisir aquatique!** Elle se pratique sur un vélo stationnaire spécialement conçu pour un usage intensif dans l'eau. Réglable en hauteur et en profondeur, celui-ci comporte diverses résistances qui permettent de travailler au rythme de chacun. "Chaque cours collectif débute par un échauffement de quelques minutes, explique Charlotte Taquet, kinésithérapeute et monitrice d'aquaspinning. Puis, le niveau d'intensité augmente progressivement et les positions varient afin de travailler plus spécifiquement certains muscles: fessiers, quadriceps, ischio-jambiers..."

Une discipline de velours

Ce n'est un secret pour personne: le cyclisme constitue un atout santé majeur! Ce sport sollicite le système cardiovasculaire, tonifie les muscles, augmente la capacité pulmonaire... Mais quand – en plus – il s'approprie les bienfaits de l'aquagym, il n'y a plus à hésiter avant de plonger! Le travail dans l'eau comporte en effet des avantages non négligeables... Pour commencer, l'eau porte une bonne partie du poids du corps. Dans cet état de quasi-apesanteur, on évite les chocs et les à-coups souvent rencontrés dans les sports terrestres. L'aquaspinning permet ainsi de travailler les muscles tout en ménageant les articulations et le dos. Et le stress musculaire étant moindre, les avis sont unanimes: on ne ressent ni douleur ni courbature le lendemain!

Brûler, drainer, lisser...

Autre avantage: le pédalage dans l'eau provoque une vague qui fait office de drainage. **Un massage qui booste la circulation sanguine, améliore le retour veineux, combat la rétention d'eau et élimine la cellulite.** Bref, voilà un sport excellent pour soulager les jambes lourdes et redessiner la silhouette! "D'autant plus que l'aquaspinning permet de travailler dans les trois dimensions. Ainsi, alors qu'avec un vélo d'appartement classique, vous ne pratiquez que des mouvements de flexion et d'extension, vous travaillez également l'abduction et l'adduction

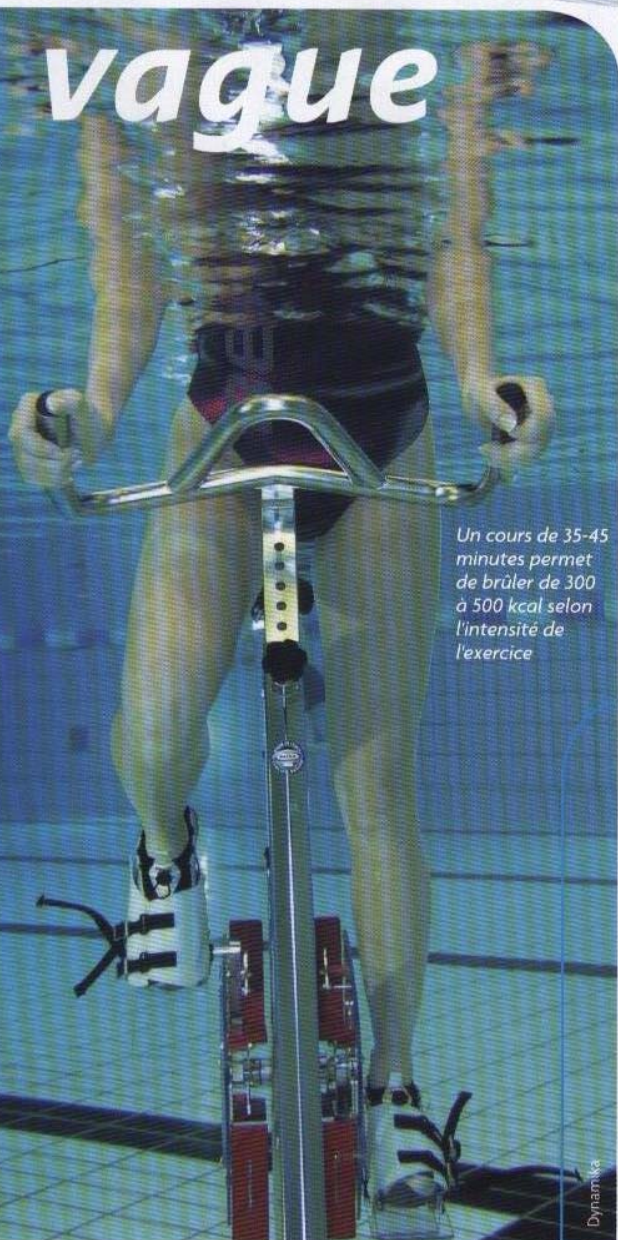


Le pédalage dans l'eau provoque une vague qui fait office de drainage

sur le vélo aquatique. En d'autres termes, à cause du mouvement de l'eau, il faut lutter en permanence pour ne pas que les jambes s'écartent ou se "referment", explique Charlotte Taquet. Idéal pour bien équilibrer la musculature...

Ne croyez pas que seul le bas du corps trinque! Non, divers accessoires – comme des élastiques – peuvent aussi être utilisés pendant la séance pour solliciter les bras, les épaules, les abdos. Enfin, la résistance exercée par l'eau est douze fois plus élevée que celle de l'air. Pour obtenir un résultat équivalent au spinning classique, la durée de l'effort peut donc être réduite. Ainsi, un cours de 35-45 minutes permet de brûler de 300 à 500 kcal selon l'intensité de l'exercice.

Vague



Un cours de 35-45 minutes permet de brûler de 300 à 500 kcal selon l'intensité de l'exercice

Pour toutes et tous

Vous l'aurez compris: ce sport s'adresse à tous. Et notamment aux personnes qui présentent des capacités de mouvements réduites (liées au surpoids, à l'âge, à des problèmes aux articulations...). L'aquaspinning est d'ailleurs parfois pratiquée dans un processus de rééducation. Charlotte Taquet explique: "L'amplitude de la mobilisation est bien plus grande dans l'eau que sur terre. Je recours donc régulièrement au vélo aquatique dans un but thérapeutique, par exemple avec une personne souffrant d'arthrose ou ayant subi une opération des ligaments croisés du genou."

Mais ne vous y trompez pas: si cette discipline est idéale pour donner le goût du sport ou l'envie de se s'y remettre, elle peut aussi être réellement physique. Ainsi, alors que certains centres axent leurs cours sur la détente, d'autres proposent des séances beaucoup plus intenses. Renseignez-vous avant de vous inscrire...

Nous remercions le Centre de balnéo Aquaform à Nivelles de nous avoir permis de tester une séance de cours collectif d'aquaspinning.

Où pratiquer?

• En cours collectif

Nivelles: Aquaform, faubourg de Soignies 56.

Tél.: 067/21.91.41.

Arlon: Mahonemo Piscine, rue de l'Éifel 2.

Tél.: 063/22.27.74.

Mainvault (Ath): Les secrets de Diva, rue du Mont 44.

Tél.: 068/28.34.39.

Tournai: Centre Bleu Azur, rue Albert Asou 53.

Tél.: 069/86.89.86.

Nouvelle discipline, l'aquaspinning est encore peu répandue en Wallonie et à Bruxelles. Mais pour ceux et celles qui seraient tentés, sachez qu'une dizaine de centres supplémentaires devraient ajouter cette activité à leur programme dans le courant 2008...

• En individuel

Il est aussi possible, en tant qu'individuel – qui possède une piscine – de se procurer un vélo aquatique. Pour un essai, sans engagement, contactez la société **Dynamika** (tél.: 065/800.198 ou 0477/23.15.36).