

Cinq raisons de succomber à l'aquabike en cabine

GALBE. Pédaler dans l'eau, seul et à son rythme : c'est la nouvelle façon de bouger qui dégomme la cellulite.

1. C'EST PLUS GLAM QU'UNE SÉANCE EN PISCINE

Pas de douche à partager ou de couloir froid à traverser : on entre directement dans la baignoire en maillot et chaussures en plastique. Comme l'eau arrive à la taille, pas de brushing ou de maquillage à refaire ensuite. Pas de risque non plus d'être éclaboussé comme dans une séance collective d'aquabike. Et si vous pédalez très fort au point de recevoir quelques gouttes, la charlotte généralement fournie suffit à protéger votre coiffure.

2. INUTILE D'ÊTRE SPORTIF POUR DÉBUTER

On va à son rythme, souvent plus tranquillement que dans un cours collectif : on est seul maître de sa vitesse, que l'on contrôle sur un tableau de bord. Contrairement au vélo en groupe, on n'est pas obligé de changer de position ou d'accomplir des figures sportives comme le pédalage en danseuse. C'est l'idéal pour les non-sportifs qui veulent renouer en douceur avec une activité physique. Ceux qui souffrent d'embonpoint seront soulagés par l'eau qui porte et atténue la sensation d'effort, d'autant que la position assise épargne genoux et chevilles fragiles. Après cinq minutes d'échauffement, on pédale de façon à sentir une résistance sous le pied : on doit pouvoir parler mais pas chanter, en gardant cette cadence jusqu'au bout.

3. C'EST UNE ACTIVITÉ LUDIQUE

En trente à quarante-cinq minutes, on s'offre un moment rien que pour soi, où l'on se vide la tête, avec un casque et une télécommande étanches pour regarder la télévision. Certaines cabines proposent un écran LCD tactile offrant le choix entre clips musicaux, informations, ou le nombre de calories brûlées. Dans l'eau, des couleurs changeantes, comme dans les baignoires de thalasso, favorisent la bonne humeur : le bleu contre le stress, l'orange pour l'énergie... Enfin, de

nombreux centres sont dotés de cabines « duo » pour pédaler à deux tout en papotant – ou en s'encourageant !

4. ON OBTIENT DES JAMBES DE RÊVE

La résistance de l'eau étant 12 fois supérieure à celle de l'air, on se muscle grâce aux mouvements de flexion et extension. Le pédalage est aussi excellent pour le retour veineux puisqu'il stimule la circulation. Dans la cabine, des buses d'hydromassage envoient des jets d'eau sur les mollets, les chevilles, les genoux et le haut des cuisses. Le drainage est ainsi intensifié pour une sensation de jambes légères dès la fin de la séance. Mais pour des résultats tangibles, seule la régularité paie. Après un mois à raison de deux

INFOS PRATIQUES

→ Les tarifs.

Si vous faites partie de ceux qui s'abonnent aux clubs de gym mais qui n'y vont qu'une ou deux fois par an, la formule devrait vous réjouir. Vous avez le choix entre payer à la séance, autour de 30 à 35 € pour 30 à 45 minutes, ou bien opter pour un forfait d'une dizaine de séances à un prix dégressif. Pour

débusquer les meilleurs tarifs, n'hésitez pas à comparer les diverses propositions près de chez vous. Tout en gardant en tête un axiome de bon sens : certes, les centres les moins onéreux sont aussi les moins glamour, mais l'important, c'est la cabine !

séances par semaine, les jambes sont plus musclées et fuselées, les fesses raffermies et galbées et la cellulite vraiment estompée.

5. IL Y A DE PLUS EN PLUS D'OFFRES

On peut pratiquer l'aquabike en solo dans de nombreuses villes, au sein de franchises de chaînes spécialisées – Waterform, Waterbike, Body Forme, Mouvo&O, BodyTech... –, mais aussi dans des centres d'esthétique, spas, piscines et clubs de sport. Et même s'il faut réserver aux heures de pointe, le système est plus souple que les plannings d'aquabiking en groupe. Mieux : certaines enseignes sont ouvertes le dimanche, et proposent des séances tard le soir. Si avec tous ces avantages vous ne succombez pas...

■ LAURENCE FÉRAT

Merci à A. Bergeret de Bike & Spa, à Paris (www.bikeandspa.fr).



L'eau permet de se muscler sans traumatiser les articulations.