



Et si vous preniez la vague "aquagym" ?

En plein hiver, difficile de se motiver pour aller faire du sport.

Et si vous preniez le chemin de la piscine pour y faire de l'aquagym ?

Très en vogue, cette discipline procure de nombreux bienfaits pour la santé !

Des groupes d'individus en train d'effectuer des mouvements dans un bassin où ils ont pied, sur de la musique entraînante. Ceux qui ont l'habitude de se rendre à la piscine ont forcément assisté à un tel spectacle, peut-être même se sont-ils laissés tenter... Pour les autres, voilà à quoi ressemble un cours d'aquagym : de la gymnastique, voire de l'aérobic, dans l'eau ! En plein essor, cette discipline plaît énormément. Il est vrai qu'elle ne manque pas d'arguments pour faire sortir de chez eux les plus casaniers d'entre nous.

Pas nécessaire de savoir nager

Pour commencer, l'aquagym se pratique facilement. Il suffit d'un maillot et d'un bonnet de bain ! Les accessoires (planches, frites, etc.) sont normalement fournis par la piscine qui organise les séances, et il n'est même pas nécessaire de savoir nager, compte tenu du faible niveau de l'eau dans le bassin (il ne dépasse généralement pas 1,20 m).

Autre avantage, et non des moindres : tout le monde peut en faire, les jeunes comme les seniors.

100 % du corps en action

Côté bienfaits pour la santé, l'aquagym ne manque pas d'atouts non plus. Non seulement cette pratique est bonne pour le cœur, au même titre que n'importe quel autre sport, mais elle fait travailler 100 % du corps

– muscles, articulations et ossature –, sans risquer le moindre traumatisme !

L'explication tient au fait que, une fois dans l'eau, le corps ne pèse qu'un sixième de son poids. Conséquence : les mouvements se font en douceur, alors même que la résistance créée par l'eau fait encore plus travailler les muscles.

Dans l'ambiance agréable et joyeuse des piscines, l'aquagym apparaît donc comme la discipline idéale pour se maintenir en forme et garder la ligne en hiver. Se pratiquant en groupe, elle permet aussi de garder le moral. Pour s'y adonner, renseignez-vous auprès de votre municipalité ou d'un centre aquatique. ■

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe plusieurs sortes d'aquagym

Il n'existe pas qu'une façon de faire de l'aquagym, mais plusieurs. Tout dépend des piscines. Parmi les variétés proposées le plus fréquemment, on trouve l'aquajogging, qui consiste à faire les mouvements de la course à pied ; l'aqua-

fitness, qui se veut plus tonique que l'aquagym classique ; l'aquabiking, qui se pratique avec un vélo d'appartement immergé dans l'eau ; et l'aquaboxing, où l'on travaille les techniques de frappe (pieds et poings) à travers des chorégraphies.



Témoignage



Olivier Godebin
maître-nageur
sauveteur au centre
aquatique Balsan'éo
de Châteauroux

« L'aquagym se pratique de façon plus ou moins intensive, selon l'âge et l'envie. Au centre aquatique où je donne des cours, plusieurs formules sont proposées : un cours d'aquagym douce, destiné plutôt aux personnes de 55 ans et plus, pendant lequel on travaille en profondeur les mouvements, un cours tonique et un cours intense, pour les clients plus jeunes qui souhaitent se vider la tête, comme dans une salle de sport.

Quelle que soit la formule retenue, l'aquagym aura les mêmes avantages. À commencer par un effet massant et drainant, grâce à la portance de l'eau. L'aquagym est également bonne pour le cœur et la synchronisation des mouvements du corps. Elle est aussi tonifiante et relaxante. Enfin, elle a des effets psychologiques positifs, en permettant à certaines personnes de rencontrer du monde. »