



INFO +
 La résistance de l'eau,
 12 fois plus élevée que celle
 de l'air, permet un travail
 plus efficace et moins
 d'efforts.

LE YOGA AQUATIQUE

En quoi ça consiste ? Cette activité se pratique en piscine chauffée à 32 °C. Muni de lunettes, on commence dans la partie où l'on a pied.

Premiers exercices : ondulation du corps comme une sirène, et spirale avec ouverture et fermeture du corps (on démarre dos arrondi et on se redresse en ouvrant la cage thoracique, puis les épaules). Une fois ces deux mouvements de base acquis, on apprend une cinquantaine de figures qui font travailler le corps des orteils jusqu'au sommet de la tête. Le but est d'arriver à flotter en se déplaçant harmonieusement et avec plaisir, le plus souvent sous l'eau car, une fois trouvé le bon rythme respiratoire, on navigue sans difficulté entre la surface et le fond.

Quels bénéfices ? Un effet antistress grâce à la maîtrise de la respiration, aux pauses en apnée et à la détente musculaire liée à l'eau, ainsi qu'une sensation de recentrage unique.

Pour qui ? Ceux qui veulent apprivoiser l'eau, ou qui ont besoin de s'assouplir, de soulager leurs raideurs de dos ou de lâcher prise. Mais aussi les sportifs en quête de relaxation et de récupération.

Où pratiquer ? A Paris, à Toulouse, près de Grenoble (assmouvance.free.fr) et à Menton (yoga.loredana.free.fr).

L'AQUA STAND UP

En quoi ça consiste ? C'est la version piscine du stand up paddle, ce sport qui se pratique à la mer debout sur une planche de surf, pagaie à la main. Ici, la planche est arrimée au bord de la piscine et la séance est rythmée par plusieurs types d'exercices effectués sur des musiques entraînant.

Quels bénéfices ? Ils varient selon la position adoptée. A genoux, lorsqu'on se sert de la résistance de l'eau pour ramer avec la pagaie : les abdominaux, tout comme les cuisses et les fessiers, sont sollicités en permanence et se musclent rapidement. Debout : pour éviter de tomber, la sangle abdominale doit être bien contractée et les genoux légèrement pliés mais souples, le tout en pagayant. A la clé, un travail musculaire de l'ensemble du corps. Allongé : on sollicite surtout les muscles du dos, la verticalité de la colonne vertébrale, le haut du corps et les triceps. Ainsi tous les groupes musculaires travaillent, y compris les plus profonds. Le cardio n'est pas en reste. La preuve ? 45 minutes de cours permettent de brûler jusqu'à 650 calories.

Pour qui ? Ceux qui cherchent à développer tant leurs muscles qu'un meilleur équilibre, en particulier s'ils souhaitent faire du surf ensuite.

Où pratiquer ? A Paris, Anglet, Montauban, Gruissan... Rens. sur aquastandup.com.

TOUS À L'EAU!

Envie de nouvelles sensations avant l'été ? Voici cinq activités originales à pratiquer en piscine pour s'affiner et se muscler tout en restant zen.

L'AQUA QI GONG

En quoi ça consiste ? Les pieds bien ancrés au fond du bassin, on effectue des ondulations de la colonne vertébrale, des étirements de bras de façon à former un cercle devant soi, des mouvements de la tête pour détendre le cou et les trapèzes, des marches en conscience avec travail sur la respiration... Les sensations sont plus palpables qu'avec le qi gong traditionnel car la résistance de l'eau opère : les repères sont modifiés et il faut trouver son centre de gravité pour tenir debout.

Quels bénéfices ? L'eau permet de se sentir plus léger, avec des articulations déliées et les tensions musculaires en moins. Inhérente à la pratique du qi gong, la lenteur des mouvements est ici primordiale si l'on ne veut pas perdre l'équilibre : un travail de coordination de toutes les parties du corps se fait presque inconsciemment, améliorant la proprioception. Parmi les autres bienfaits, le fait de lâcher prise mentalement ou encore d'améliorer l'oxygénation du corps sans effort brusque.

Pour qui ? Pour tous, à tout âge.

Où pratiquer ? Dans l'Aveyron et dans la Lozère (sur lesouffledelarbre.com ou au 06 03 87 07 28), à Pornichet (sur aqua-qi-gong.com ou au 06 43 81 08 52). Mais vous pouvez aussi vous y adonner dans une piscine municipale, en reproduisant des mouvements appris dans un cours ou dans un guide pratique de qi gong.