

Je me jette à l'eau avec l'aquafusion

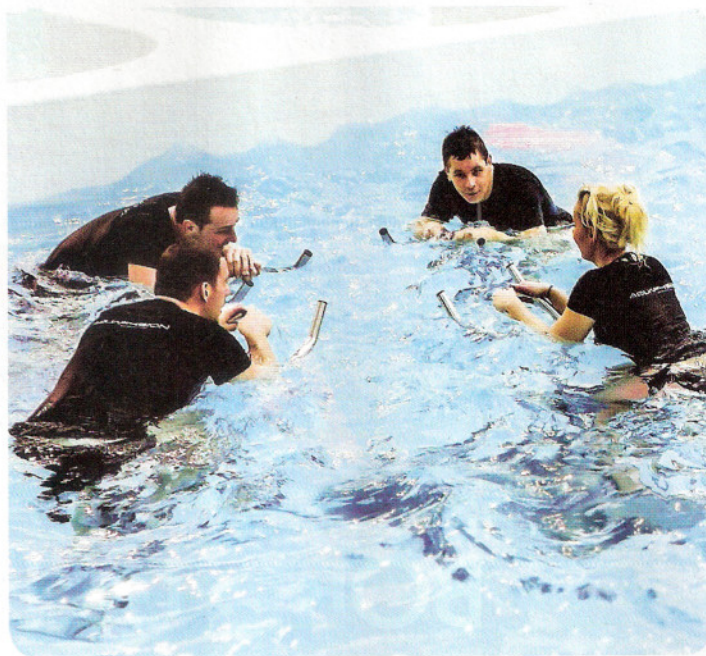
Nous connaissons l'aquagym, l'aquabiking, l'aquaboxing, l'aquapalming... Déjà précurseur avec l'aquarunning, l'Espace Récréa a su créer le buzz avec sa dernière activité, l'aquafusion.

Je ne vais pas barboter pendant 45' ?

Le cours consiste à faire du vélo, des haltères, mais aussi du trampoline dans l'eau pour jouer sur les quatre différentes parties du corps. « Nous avons essayé de trouver un équilibre entre le haut et le bas, explique Cyril Chapron, responsable des activités d'Espace Récréa. Aucun muscle, aucune partie du corps ne sont négligés. Dans l'eau, la résistance est multidimensionnelle. » Avec l'atelier vélo et celui avec le trampoline, vous tonifiez les jambes, galbez vos fessiers et travaillez les abdominaux. Quant aux enchaînements avec les haltères, vous sollicitez les triceps, biceps, le dos, la ceinture scapulaire...

Je vais vraiment m'affiner ?

« Préparez-vous à fondre », c'est ce qu'annoncent les créateurs de ce véritable circuit training dans l'eau, en small group et à haute intensité. « Je me suis basé sur une méthode d'entraînement qu'utilisent les sportifs de haut niveau pour améliorer leurs capacités physiques générales, l'anaérobie lactique. Il s'agit de travailler sur des séries courtes, mais très intenses, avec une notion de récupération contrôlée. Vous allez donc utili-



ser les glucides dans le sang, les réserves et le foie. Par conséquent, exploiter toutes les réserves glycolytiques et énergétiques dans le corps. » Et tout cela sans regarder votre montre.

Combien vais-je perdre de calories ?

Difficile de connaître le nombre exact. Tout dépend des personnes, de votre métabolisme de base et de l'intensité que vous allez y mettre. « Une chose est sûre, en stimulant vos muscles, vous augmentez le nombre de leurs fibres et leur résistance. Ainsi, non seulement vous allez taper dans les lipides, mais vous dépenserez plus de calories au repos. » Qui dit plus de fibres musculaires, dit plus d'énergie pour les alimenter...

Est-ce que je risque de me blesser ?

Même si vous n'êtes pas très en forme, effectuez des sauts, sol-

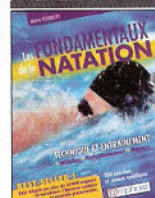
Respectez votre niveau !

Cours un peu guerrier, l'aquafusion reste dans le même registre que le grit et autres crossfit des salles de fitness. Si tout le monde peut essayer, mieux vaut avoir l'esprit combatif. Alors, si vous reprenez le sport, redémarrez avec de l'aquaforme, un aquafit avec des steps ou encore un aquabalance avec des frites. Trop facile? Montez d'un cran avec l'aquabuilding ou l'aquaboxing. Toujours trop facile? Vous êtes prêt...

licitez fortement votre cœur... Pas de panique! Le prof vous propose toujours des variantes si vous êtes en difficulté. Sachez également que dans l'eau les chocs articulaires sont amoindris. « 25 à 30 % du poids sont utilisés. Les chocs sont donc moins violents que sur la terre ferme. Prenez aussi en compte que, dans l'eau, vous exploitez environ 10 % de vos capacités cardiaques en moins. » Quoi qu'il en soit, respectez votre corps et écoutez-le!

CLARISSE NÉNARD

à lire



LES FONDAMENTAUX DE LA NATATION

Déjà adopté par plus de 35 000 nageurs et encadrants, cet ouvrage est un véritable best-seller dans le monde de la natation !
Michel Pedroletti, éditions Amphora, 24,50 €.