

Les joies du vélo... dans l'eau!



Photo : Martin Brault

Céline Séguin

Ni le soleil dru ni la pluie ni la neige n'empêcheront mon copain Marc d'enfourcher son vélo pour venir travailler à l'UQAM. Une autre de mes collègues, Anne-Marie, pratique religieusement l'aquaforme, le midi, au Centre sportif. Chapeau bas gang! Moi, je suis plus douillette : dès novembre, je remise ma bécane adorée et je délaisse la piscine, tant la perspective de me sécher les cheveux en cinq secs, avant de retourner au boulot sous un vent hivernal, me fait horreur. Mais voilà, c'était avant que je découvre les joies de l'aqua-spinning!

L'activité, déjà fort populaire, est

offerte tout au long du trimestre d'automne, au Centre sportif de l'UQAM. En deux mots, il s'agit de faire du vélo stationnaire, en piscine, sur fond de musique enlevante et en recourant à la visualisation mentale. Soudain, vous n'êtes plus dans la piscine, mais vous n'en «ramez» pas moins pour gravir la colline, là, droit devant, sachant qu'après, vous pourrez filer à toute allure dans la verte campagne. Wow! Et le plus beau de l'histoire, c'est que non seulement vos cuisses seront «béton» mais la pointe de vos cheveux ne sera même pas mouillée!

Concept original, l'aqua-spinning est de plus en plus prisé aux É.-U. et en Europe. Mais au Canada, le Centre sportif de l'UQAM est le premier au

pays à l'avoir adopté. Le mérite en revient à l'animatrice Andrée Dionne, toujours à l'affût des nouvelles tendances en matière d'activités aquatiques. «J'ai lu un reportage sur l'aqua-spinning dans la revue *Fitness*, puis je me suis documentée sur Internet et enfin, j'ai essayé les vélos lors d'un stage à Chicago. J'ai été conquise!», affirme celle qui a également vu, dans cette nouvelle activité, un moyen idéal d'attirer les non-nageurs à la piscine.

Car au-delà du plaisir qu'on en retire, l'aqua-spinning présente l'avantage de combiner l'effort physique aux vertus thérapeutiques de l'environnement aquatique. De plus, la résistance de l'eau vient accroître l'in-

tensité de l'entraînement. Mais chacun peut aller à son rythme. Les groupes sont formés de cinq personnes et d'un moniteur qui partagent l'aventure durant cinq semaines, à raison de 45 minutes par semaine. On peut aussi s'inscrire à la séance lorsque des places sont disponibles. Plus de vingt groupes ont été constitués pour le trimestre d'automne et le trimestre d'hiver en comptera tout autant. Pour les frais d'inscription et les plages horaires, consultez le programme du Centre sportif ●

SUR INTERNET

www.uqam.ca/sports