

l'union

CHAMPAGNE ARDENNE PICARDIE

 **L'Ardennais** Publié sur *L'Union* (<http://www.lunion.presse.fr>)[Accueil](#) > Pédales douces pour la gym aquatique

Pédales douces pour la gym aquatique

Par *Anonyme*

Créé le 28/02/2008 01:00

UN p'tit vélo dans... L'eau. Immersion totale pour deux « bicyclettes » à la piscine de Villers-Cotterêts, que la communauté de communes de Villers-Cotterêts/forêt de Retz prête à l'association de gymnastique volontaire.

Mardi, à l'heure de la gym aquatique, les membres du « gymnaste cotterézien » n'étaient pas les seuls à goûter aux joies du barbotage actif. Deux « vélos » ont aussi été plongés dans le bain.

Une démonstration essai qui a « été appréciée », souligne Martine Pigoni, la présidente de l'association affiliée à la fédération française de sport santé.

Les deux instruments sous-marins étaient présentés par Jérôme Filiasse de la société ardennaise Jointec France.

Complet

Pourquoi pédaler sous l'eau quand on peut le faire en forêt ? « Cela permet aux gens qui font peu de sport d'en faire sans aucune crainte de choc, même pour les gens qui ont des problèmes d'articulation », explique-t-il, « cela affine la silhouette, la taille, les cuisses et galbe les jambes en plus de l'effet massant de l'eau qui provoque un drainage très bon pour la circulation veineuse ».

Un petit plus au cours de cette séance de gym aquatique qui n'en a pas forcément besoin pour afficher complet : « on ne prend plus d'inscriptions », confirme Martine Pigoni.

Steps aquatiques, rames, gants palmés, ceintures de jogging sont les outils du renforcement musculaire qu'elle propose au cours des quatre séances hebdomadaires. « Les adhérents viennent pour la forme et pour la détente », souligne la présidente de l'association. « Les cours sont maintenus l'été pour permettre de faire une activité sportive durant cette période », indique-t-elle encore.

Il faudra se mettre sur la ligne de départ l'an prochain dès les inscriptions pour pouvoir participer à cette activité.

Malgré les zéro kilomètre parcourus mardi à la piscine, les vélos aquatiques, eux, seront déjà loin.

Ludivine Bleuzé

Contact : le gymnase cotterézien 12 rue des Saules à Villers-Cotterêts. Tél.

06.82.94.37.74.

Photos / vidéos

Auteur : Ludivine Bleuze

Légende : Un vélo qui n'avance pas mais qui muscle en douceur.

Visuel 1:



Auteur : Ludivine Bleuze

Légende : Les cours de gym aquatique affichent complet.

Visuel 2:



URL source: <http://www.lunion.presse.fr/article/a-la-une/pedales-douces-pour-la-gym-aquatique>