



A Q U A - S P I N N I N G

« I ' M S P I N N I N G I N T H E R A I N »

TEXTE ET PHOTOS | PATRICE FRANCEUR



Le Centre sportif de l'UQÀM est le seul au Canada à offrir depuis peu des classes d'aquaspinning. Inspiré du spinning traditionnel, l'aqua, comme son nom l'indique, se pratique dans l'eau. Des vélos stationnaires spécialement conçus sont placés dans la partie peu profonde d'une piscine et les usagers sont immergés jusqu'à la taille. Curiosité.

L'appellation aqua-spinning, que l'on pourrait traduire par vélo aquatique, est une création d'Andrée Dionne, directrice du centre sportif de l'UQÀM. Ailleurs, cette nouvelle discipline est connue sous le nom d'Hydrorider, nom de la marque de commerce des vélos utilisés dans l'eau. Plus répandu en Italie, au Portugal et aux États-Unis, l'aqua-spinning en est à ses premières brasses au Canada.

L'équipement

Au premier coup d'œil, le vélo ressemble beaucoup à celui utilisé pour le spinning en salle, mais des différences importantes

le distinguent. D'abord son matériau, de l'acier inoxydable (pas la peine de vous expliquer pourquoi). Il pèse environ 24 kg et est facilement déplaçable; n'oubliez pas qu'on devra le placer dans la piscine. Le vélo de spinning classique est équipé d'une manette qui nous permet de passer d'une résistance 0 à une résistance 10 en cours d'entraînement. En aqua-spinning, le vélo doit être calibré avant sa mise à l'eau. On a le choix entre trois degrés de résistance; un aileron s'allonge, ce qui crée une plus grande résistance dans l'eau. Si vous êtes habitué à spinner en salle, sachez que la résistance est moins grande sous l'eau.

On enfle un genre de chaussures nautiques et on insère les pieds dans les calepieds, fixés aux pédales. Le guidon, la selle et les autres composants sont assez similaires à ceux des vélos qui roulent sur le plancher des vaches, sauf que ces pièces sont conçues pour résister à l'eau. Le vélo est bien stable, les dangers de renverser sont plutôt minces.

L'entraînement

À l'UQÀM, on privilégie l'utilisation de l'échelle de Borg pour adapter le niveau d'effort désiré (voir encadré). Plutôt pratique, cette façon de faire ne nécessite pas de prendre continuellement son pouls et s'adapte à l'âge et à la forme physique de chacun. Comme toute autre forme d'entraînement, on commence par un échauffement. On mouline d'abord lentement en augmentant progressivement la vitesse. Certains participants auront préalablement nagé une vingtaine de minutes, question d'échauffer les muscles.

Les profs de l'UQÀM sont des pionniers en matière d'aqua-spinning au Canada. Andrée Dionne s'est rendue à Chicago dans un centre sportif afin de se familiariser avec les cours offerts. « J'ai été un peu déçue par le manque d'originalité des classes par rapport à l'éventail de possibilités qu'offrait cette discipline », a-t-elle constaté. Elle a donc élaboré ses propres sessions qui se distinguent par l'usage de la piscine. On ne reste pas cloué à sa selle : on

utilisera le bassin, du moins la partie peu profonde, tout au long de la séance. Après avoir travaillé les intervalles, on a pratiqué les trois positions propres au spinning : assis, en position de contre-la-montre, les fesses relevées de la selle puis, enfin, debout sur les pédales, le dos bien droit en ne s'appuyant que très légèrement sur les guidons.

Là où ça commence vraiment à devenir ludique, c'est lorsque la monitrice nous invite – après avoir mouliné à vitesse grand V pendant 20 s – à descendre du vélo et à courir (non pas nager!) jusqu'au prochain corridor (lignes peintes au fond de la piscine, délimitant les corridors de natation). Ensuite, il faut revenir à la hâte pour mouliner un 20 s supplémentaires, puis redescendre du vélo et se rendre deux corridors plus loin, et ainsi de suite.

Au cours de la même séance, on travaillera également quelques muscles du haut du corps. Comme on est dans l'eau, tout en pédalant, on effectuera quelques mouvements similaires à ceux de la natation. La poussée finale en crawl, entre autres. Les coudes bien verrouillés, on amorce un mouvement de va-et-vient de l'avant-bras. Avec la résistance de l'eau, les triceps en travaillent un coup.

On réduit la cadence et on termine avec quelques exercices d'étirement, autant des groupes musculaires des jambes que de ceux du haut du corps.

Ceux qui pratiquent le spinning savent à quel point on transpire dans ces salles souvent surchauffées, et on s'éponge continuellement le visage; il faut d'ailleurs bien assécher le vélo après l'entraînement, car on l'a couvert de sueur... En aqua, c'est différent. Dans l'eau jusqu'à la taille, on est automatiquement rafraîchi. Si on se met à transpirer après un effort particulièrement soutenu, on plonge la tête sous l'eau.

Voilà, le cours est terminé. J'enfile mes vêtements et je saute sur mon vélo que j'ai garé rue Sanguinet. Je m'enfonce dans la froide nuit de novembre. Ne voulant pas louper les feux de circulation, j'accélère, j'entreprends la montée jusqu'à la rue Sherbrooke en danseuse sur mon grand plateau. En haut, je me sens essoufflé comme je ne l'ai jamais été pendant l'aquaspinning (14 ou 15 à l'échelle de Borg?). Je me promets qu'à ma prochaine séance, question de travailler un peu plus le cardio, je moulinerai plus fort, histoire que mon spinning aquatique soit plus profitable.

L'échelle de Borg

C'est vers la fin des années 1950 que le Suédois Gunnar Borg a fait connaître son échelle de perception subjective de l'effort. Maintenant utilisée partout dans le monde par les psychologues, cardiologues et éducateurs physiques, cette approche permet de cibler rapidement, à l'aide du tableau, son niveau d'effort désiré. Des recherches ont démontré qu'un niveau d'effort se situant entre 11 et 16 correspond à la fréquence cardiaque cible calculée avec la méthode traditionnelle.

