

AVANTAGE



L'AÉROYOGA

C'est quoi ? Du yoga qui se pratique, grâce à une sangle suspendue au plafond, à un mètre du sol.

Comment ça se passe ? Première étape: on s'installe dans le harnais qui nous soutient pendant toute l'heure de la séance. Puis, on glisse nos bras et nos jambes dans les poignées qui se trouvent de chaque côté, et qui vont nous aider à exécuter les différentes postures. Le coach s'adapte à tous les niveaux, mais mieux vaut avoir quelques bases en yoga. Si l'on se retrouve parfois dans des poses acrobatiques, le bien-être ressenti, surtout tête en bas, est incomparable!

Les bienfaits ? C'est l'activité idéale pour celles qui souffrent des articulations. Les mouvements pratiqués « en suspension » détendent le bas du dos, tout en préservant les genoux.

Actiform Z5. Pôle d'activités d'Aix-en-Provence. 205, avenue du 12-Juillet-1998, Aix-en-Provence Les Milles. Tél.: 04 42 37 13 71. www.actiform-aix.com - 89 € les 10 cours.

LE CABARET JAZZ

C'est quoi ? Un cours de danse inspiré des grands classiques de la comédie musicale américaine.

Comment ça se passe ? La première partie de cette séance d'une heure et demi se déroule comme un cours de modern jazz traditionnel, avec échauffement, pratique de la barre au sol, renforcement musculaire, assouplissements. Ce n'est pas vraiment ludique, mais c'est la base. Vient ensuite la partie « plaisir »: on entame la chorégraphie, empruntée à des films cultes comme « Cabaret » ou « West Side Story ». Avec boa, chapeau, accessoires... et en rythme, s'il vous plaît!

Les bienfaits ? Non seulement, on étire gracieusement ses muscles comme avec n'importe quel style de danse, mais on travaille aussi une gestuelle glamour. Idéal pour gonfler sa confiance en soi et sa séduction naturelle!

Studio EtVieDanse. 10, boulevard Neptune, Marseille 8^e. Tél.: 06 03 16 12 45. www.studioetviedanse.com 120 € le trimestre (1 cours/semaine).

LE STAND UP PADDLE

C'est quoi ? Frustrée de ne pouvoir surfer sur la plate Méditerranée? On se console avec le stand up paddle, ou SUP, une discipline qui peut se pratiquer sans vagues ni vent, et en débutant, puisqu'il suffit de ramer, debout, sur une planche.

Comment ça se passe ? Avant de se lancer seule, il est recommandé de participer à un cours ou à une randonnée encadrée. On bénéficie ainsi des conseils d'un pro qui nous aide à trouver notre équilibre sur la planche et à apprivoiser la pagaie. Ensuite, on part à la conquête des flots, tout en admirant le paysage au son des clapotis de l'eau. Apaisant!

Les bienfaits ? Ce sport muscle harmonieusement les différentes parties du corps tout en renforçant nos capacités d'endurance. Les sportifs l'utilisent même pour leur entraînement cardio!
SUP Ciotaden. 30, avenue de Saint-Jean, La Ciotat. Tél.: 06 87 14 32 80. www.supciotaden.fr - initiation individuelle (25 € l'heure) et sorties encadrées (35 € les 3 h).

LE QI GONG OUTDOOR

C'est quoi ? Une gymnastique douce d'origine chinoise, basée sur l'enchaînement de mouvements très lents, d'étirements et d'exercices de respiration, pratiquée en plein air.

Comment ça se passe ? Les cours que l'on pratique à l'année en salle, à l'Atelier de Soi, sont proposés au parc Jourdan dès le retour des beaux jours. On s'y retrouve le samedi ou le dimanche matin selon la météo, pour une heure et demi de pratique dans une ambiance très sympa. C'est ouvert à tous, quel que soit son niveau, le coach s'adapte à chaque participant.

Les bienfaits ? Les Chinois, qui pratiquent le qi gong dans toutes sortes d'espaces verts, l'ont bien compris: cette activité améliore la souplesse et aide à gérer le stress. En plein air, c'est encore plus vrai, les chants des oiseaux rythment les enchaînements...

Séances au parc Jourdan. Avenue Jules-Ferry, Aix-en-Provence. Tél.: 04 42 54 07 67. www.atelierdesoi.fr - Gratuit.

ELODIE LIENARD