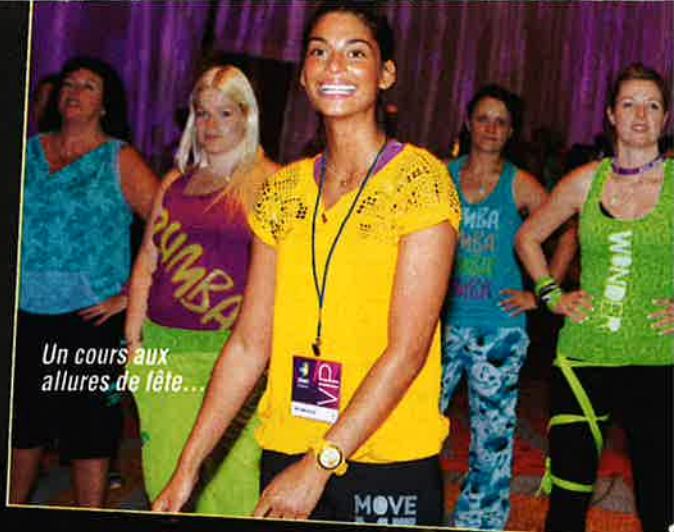


Tatiana Silva

La ZUMBA contre le cancer

En tant qu'ambassadrice pour la lutte contre le cancer du sein, notre Miss Belgique 2005 s'est envolée pour Orlando, où s'est tenue la dixième Convention de la zumba, le sport qui fait fureur aux USA. Nous l'avons suivie.



Entre attentes dans les aéroports, vols, retards et transferts, nous voilà debout depuis presque vingt-quatre heures quand, enfin, nous pouvons nous affaler sur le « king size bed » du plus grand hôtel d'Orlando, en Floride. Et pour cause, il accueille une organisation internationale composée de 6000 instructeurs et membres de zumba, un sport en passe de remplacer les machines dans nos salles de gym !

Après trop peu d'heures de sommeil, on se rend au zumbathon. Un immense rassemblement de passionnés de cette danse-fitness, qui œuvre en collaboration avec l'association qui lutte pour la prévention du cancer du sein, Think Pink. Un concept qui a fait ses preuves aux Etats-Unis et dans quelques pays européens. « Récemment, j'ai été invitée au zumbathon d'Amsterdam. Il s'agit d'un groupe de femmes qui s'inscrivent à un cours qui dure généralement deux heures et dont les bénéfices sont en partie reversés à la lutte contre le cancer du sein. Pour pouvoir réunir plusieurs centaines de

participantes, ces séances sont données dans des lieux tels que des boîtes de nuit, entre 19 et 21 h », nous explique Tatiana, qui croit en une nouvelle forme de donation : ne pas donner pour donner, mais donner tout en se faisant du bien.

LE SPORT AVEC LE SOURIRE...

En 2010, 3000 instructeurs et membres s'étaient donné rendez-vous au Peabody Hotel, qui jouxte le centre de convention de la ville de Mickey. Cette année, ils étaient deux fois plus nombreux ! Le point d'orgue : le Zumbathon Fitness Concert, où les aficionados ont suivi, dans une salle immense, les chorégraphies présentées par les meilleurs professionnels du monde et applaudi l'invité « guest star » : Pitbull. Une incroyable marée humaine répétait à la perfection les mouvements dans un éclat de couleurs rendu par des jeux de lumière dignes des plus grands concerts. Mais aussi dans un mélange de tenues plus flashy les unes que les autres et qui font partie de ce merchandising made in US : t-shirts pailletés, collants et trainings pétants, bandanas bariolés, bracelets en plastique ou avec des clochettes pour ajouter un peu d'entraînement, etc. C'est parti pour deux heures de musique et de hurlements, mais surtout de danse, de transpiration et d'amusement ! Toutes (et tous... oui, oui, il y a quelques hommes) ont un point commun pendant cette séance de folie : le sourire jusqu'aux oreilles. Tout l'art de garder la forme et de se faire du bien. Autre temps fort, le lendemain, la marée arc-en-ciel se dirige vers l'immense salle de bal où le créateur de la zumba en personne, Beto Perez, présente sa dernière chorégraphie.

... ET EN PRÉVENTION

« Nous sommes invités dans le but de faire connaître cette généreuse initiative », souligne la remplaçante à la météo

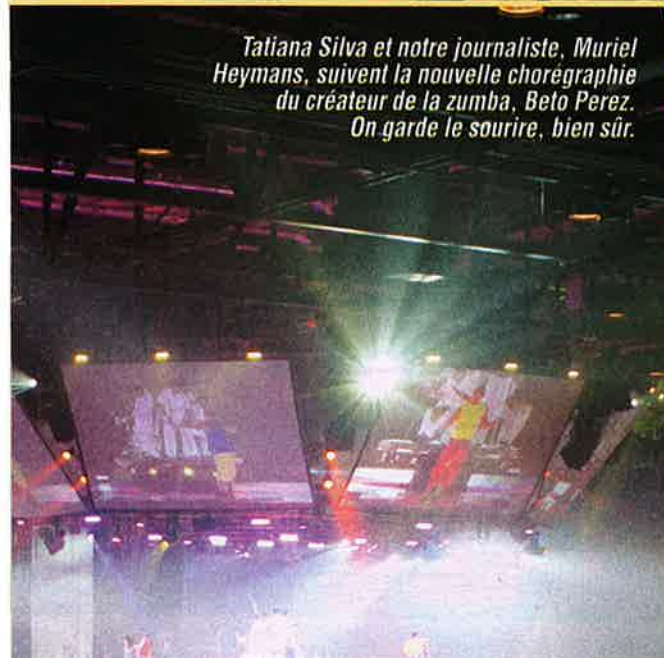
de la RTBF. « J'œuvre pas mal contre le cancer du sein, dont ma maman est décédée. J'aime le concept d'allier musique, danse et aérobic, c'est vraiment une excellente idée. En général, on ne fait pas assez de sport, soit par manque de temps ou parce que c'est peu ludique. Avec la zumba, c'est très motivant. On s'amuse, mais ça reste quand même crevant. Dans le cadre de la prévention du cancer, deux choses sont importantes : le sport et une nourriture saine. Même si chez nous, on ne pourra jamais rassembler autant de monde qu'aux Etats-Unis, cela pourrait très bien fonctionner avec quelques centaines de participants, comme à Namur, où on en a déjà eu 800 au zumbathon. J'aimerais pouvoir l'organiser de manière régulière dans différentes villes de Belgique, avec deux cents ou trois cents personnes qui viendraient se faire du bien, s'amuser, tout en sachant qu'une partie des revenus de la séance sera reversée à Think Pink. »

Dans notre pays, le concept ne cesse de se développer dans les salles de sport, qui proposent de plus en plus souvent cette forme de fitness aux allures de fête. Alors, peu importe votre condition physique, votre âge ou votre poids, lors du prochain rassemblement, venez simplement avec votre bonne humeur. ■

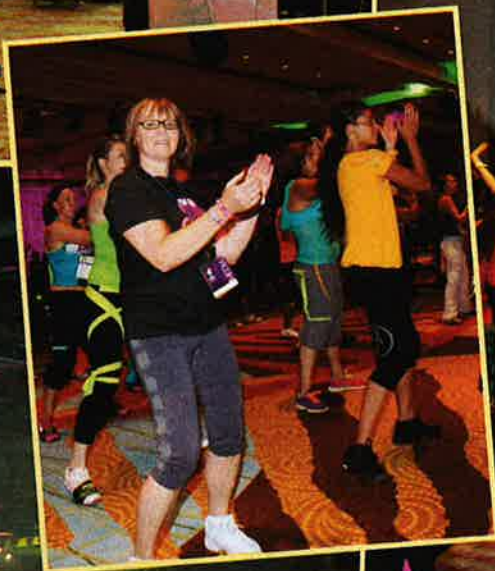




L'un des immenses halls de l'hôtel d'Orlando placardé des affiches de la convention.



Tatiana Silva et notre journaliste, Muriel Heymans, suivent la nouvelle chorégraphie du créateur de la zumba, Beto Perez. On garde le sourire, bien sûr.



Tatiana en redemande !

Qu'est-ce que la zumba ?

- C'est faire du sport sans s'en rendre compte !
- Son origine ? Le préparateur physique colombien Beto Perez (chorégraphe de Shakira) a imaginé la zumba dans les années 1990, en s'inspirant des rythmes latinos avec lesquels il a grandi.
- On estime qu'il existe actuellement 12 millions de fans de par le monde et 110 000 salles où l'on pratique ce sport.
- Le concept : on est automatiquement entraîné par le rythme cadencé de la musique. En faisant travailler la mémoire gestuelle et auditive, bien vite, les pas simples (répétitions de 4 à 5 mouvements) et rapides des chorégraphies sont parfaitement maîtrisés. Durant la séance, tous les groupes musculaires travaillent : abdominaux, fessiers, cuisses, bras, jambes. Et voilà comment vous pourrez perdre 1000 calories par heure ! A vos baskets... fluo !

Pour la dixième Convention de la zumba, pas moins de 6000 instructeurs et fans sont venus du monde entier à Orlando. Et tout ça au saut du lit ! Il n'est que 9 h du matin !