

Formes

La zumba

À 33 ANS, ALEXANDRA DÉCOUVRE LA ZUMBA. ELLE NE S'EST JAMAIS AUTANT AMUSÉE ET EN TROIS ANS SON CORPS EST DEvenu TONIQUE ET SEXY.

Par Patricia Oudit.
Dessin Cécile Roubio.



1. LA PRATIQUE

Après mon premier bébé, je m'étais nettement arrondie et je cherchais à me reprendre en main sans savoir vraiment quoi faire. J'ai tapé « fitness » sur internet et je suis tombée sur une vidéo de zumba, un cours de fitness sur des rythmes latinos (salsa, samba, merengue, etc.). Ça avait l'air sympa, très ludique, alors j'ai cherché un club qui en proposait. Le premier cours m'a emballée : un peu tendue au départ, je me suis surprise à me lâcher sur la musique, à onduler du bassin comme Shakira. Enfin presque. Pour nous désinhiber, le coach a bien insisté sur le fait qu'on était là pour s'éclater. Contrairement à certains cours de fitness, on ne vient pas pour frimer, il y a une super ambiance et on ne sent pas jugée.

2. LA TENUE

Un bas de jogging ou un pantalon ample. Un tee-shirt ou une brassière. Une paire de ballerines souples.

OUI, MAIS OÙ ?

→ Pour trouver un cours près de chez vous : zumba.fr. Comptez entre 10 et 15 € l'heure.

3. LES SENSATIONS

Quand je vais à mon cours, j'ai l'impression d'aller à une fiesta avec des copines. Pendant une heure je ne pense à rien, je laisse le rythme et les bonnes vibrations envahir chaque fibre de mon corps. Parfois je m'imagine dans les Caraïbes en train de faire la même chose sur une plage de sable blanc ! Cet hiver, j'ai raté deux semaines de cours, j'étais totalement en manque. Je suis une zumba-addict.

4. LES PROGRÈS

Les trois premiers mois, le plus dur a été de tenir physiquement jusqu'à la fin du cours. Même si la musique facilite chaque exercice, sur le plan cardio et musculaire c'est très fatigant, on perd des litres d'eau. Il y a beaucoup d'appuis sur les cuisses, des grands mouvements de bras, le tout sans pause entre les morceaux, même si la cadence ralentit parfois.

5. LES RÉSULTATS

Deux kilos de moins au bout de six mois. Puis je suis passée à deux cours par semaine et j'ai perdu huit kilos en trois ans. À chaque cours, on brûle jusqu'à 800 calories. Je mange comme un ogre et je n'ai jamais regrossi. Mon corps tout mou est devenu super tonique ! Ma fierté : mes abdos, mes fessiers bombés, ma pêche d'enfer, ma taille affinée grâce aux nombreuses rotations. En plus, il commence à y avoir des garçons et ils apprécient nos déhanchés de folie ! ●