

BOUGER

Quand on pratique la Zumba, on fait partie intégrante d'une communauté

La ferveur collective de la Zumba se propage, dégageant une énergie positive insoupçonnée qui transcende cette activité sportive.

La Zumba[®], plus qu'un sport

Plus qu'une pratique sportive, la Zumba intègre un état d'esprit et une philosophie complète.

● À Londres : Fanny GUILLAUME

Is arrivent par centaines. Reconnaisables entre tous grâce à leurs tenues fluo qui vous explosent aux yeux, les amateurs de Zumba s'étaient donné rendez-vous à Londres pour trois jours d'échanges, de découvertes et de communion sur des airs endiablés.

Ce qui frappe quand on ne fait pas partie de «l'univers Zumba», ce sont les sourires sur les visages. Tous ont l'air incroyablement heureux et bien dans leur peau. C'est d'ailleurs comme ça que l'explique Marci Shimoff, auteur du best-seller *Heureux sans raison* et accro à la Zumba : «La Zumba, ça n'est pas seulement se trémousser sur des rythmes endiablés. C'est aussi un travail intérieur sur soi-même pour accéder au bonheur.» Rien que ça !

Ce n'est que lorsqu'on assiste à l'une des nombreuses séances collectives de Zumba que l'on comprend mieux ce que Marci Shimoff voulait dire. Réalisant ensemble des chorégraphies enlevées sur des musiques latinos très rythmées, les participants font bien plus que danser et faire de l'exercice cardiovasculaire : ils communiquent.

La musique agit comme un catalyseur d'émotions. Certains tapent dans les mains, d'autres sifflent, d'autres encore poussent même des cris de joie, et tous s'efforcent de dégager une énergie positive plutôt contagieuse.

Résultat : les sourires fleurissent sur les visages, tout le monde bouge en rythme, amateurs comme professionnels, tous se lancent dans la danse et vivent l'exercice (d'environ 45 minutes) presque comme une transe.

Vu de l'extérieur, c'est un peu surprenant. «Venez avec nous, s'écrie une des participantes à notre intention. Vous ne pouvez pas rester sur le côté. Lâchez-vous !» Le mot d'ordre est donné. Pour Marci Shimoff, la Zumba peut clairement agir sur le bien-être interne des gens. «La Zumba entraîne les gens. Elle se pratique en groupe et réunit les gens grâce à l'énergie qui se dégage des sessions. Il n'y a rien de neuf sous le soleil. Si tu traverses des moments difficiles qui pèsent sur ton humeur, cela peut aussi peser sur ta santé. Pratiquer la Zumba entraîne les gens dans une spirale positive. Ce n'est pas un phénomène neuf mais cela fonctionne.»

Et pour ceux qui n'auraient pas encore entendu parler de cette pratique sportive, rappelons que le programme Zumba Fitness a été créé au milieu des années 90 par hasard par Alberto «Beto» Perez, professeur de fitness colombien. Ayant oublié sa musique d'aérobic traditionnelle, il improvisa avec ses propres enregistrements de salsa et merengue. Le succès fut immédiat : l'énergie avait contaminé toute la salle et ses élèves ne pouvaient s'empêcher de sourire. Quelques années plus tard, il présente son concept en Floride, fonde l'entreprise

Le programme Zumba Fitness touche plus de 12 millions de personnes de tous âges à travers plus de 125 pays dans le monde.

Zumba Fitness (nom qui est enregistré et ne peut être employé n'importe comment) et développe rapidement la marque dans le monde entier. En 2005, ils créent une Zumba Academy chargée de former des instructeurs qui eux-mêmes donneront des cours un peu partout dans le monde. Suivent alors les DVD, CD, une ligne de vêtements et d'accessoires, un jeu vidéo...

Aujourd'hui, le programme Zumba est en constante évolution (v. encadré) et l'énergie positive se propage d'une manière croissante. En serez-vous ? ■

LAVENIR.NET

Retrouvez les vidéos sur www.lavenir.net/zumba

Rencontre

► **Nico Hendrickx,**
instructeur belge de Zumba



Nico Hendrickx est un géant au sourire communicatif. Il y a trois ans, il découvre la Zumba et est depuis devenu instructeur en Belgique. Une activité qui a littéralement changé sa vie.

Comment avez-vous découvert la Zumba ?
C'est une amie à moi qui m'a emmené à un cours quand la Zumba a débarqué en Belgique. Elle m'avait dit : « Tu aimes danser, tu aimes le sport, la Zumba est faite pour toi. » Quand je suis arrivé, il y avait des femmes partout. Ça commençait plutôt bien (rires). J'étais plutôt fort à l'époque et j'ai perdu 72 kilos dont 40 rien qu'avec la Zumba.

En quoi la Zumba peut-elle changer la vie ?

C'est simple. Quand tu participes à un cours de Zumba, tu souris tout le temps. C'est la 1^{re} étape vers un mieux-être. Parce que quand tu souris beaucoup, ça agit sur ton esprit et sur ton corps. Quand tu vis bien, tu manges bien et donc ça agit sur ta santé. Si tu es bien dans ta peau, ton partenaire à la maison le ressent et va mieux aussi. Ça n'agit donc pas que sur les participants mais aussi sur leur entourage. Ça peut aussi avoir un effet sur les personnes dépressives.

Ah bon ? Comment ?

J'ai rencontré une jeune femme qui est venue à quelques-uns de mes cours. Un jour, elle m'a dit : « Avant de venir ici, je voulais me suicider. Aujourd'hui, tu as changé ma vie ! » Pour elle, la Zumba lui avait montré le monde autrement.

Comment un sport peut-il avoir autant d'influence sur la vie des gens ?

La plupart des sports se pratiquent seul. Quand tu vas courir ou que tu vas dans une salle de fitness, tu fais ton sport tout seul. Quand tu fais de la Zumba, tu n'es jamais seul. C'est comme une petite famille. Les gens communiquent entre eux. Dans une société où on ne communique plus beaucoup, où les gens sont de plus en plus isolés, la Zumba peut faire du bien.

Est-ce que tout le monde peut entrer dans le monde de la Zumba ?

Parfaitement. C'est accessible à tout le monde. Il n'y a pas vraiment de niveau. Les personnes âgées, les aveugles, les sourds, les handicapés, les personnes en surpoids ou blessées peuvent faire de la Zumba. Je donne même des cours à l'hôpital.

F.G. 35



© James McCauley

Variations

► **Zumbatomic®**

La Zumba classique n'est pas facilement accessible aux enfants. C'est pourquoi, Gina Grant a planché sur un concept qui leur serait entièrement dédié : la Zumbatomic.

Conçue pour les 4-12 ans, cette discipline leur permet d'apprendre les mouvements de la Zumba et d'appréhender les différents rythmes grâce à de petites séances très amusantes où les chorégraphies sont pensées en fonction des paroles des chansons proposées. « Le but n'est pas qu'ils fassent tous les pas correctement mais qu'ils s'amuse et prennent de bonnes habitudes », souligne Gina Grant.



© Zumba

► **Zumba® Toning**

La Zumba est une activité principalement cardiovasculaire. On bouge beaucoup, on se dépense mais on ne travaille pas spécifiquement sur la musculature. Jani Roberts a mis au point la Zumba Toning :

une combinaison parfaite entre danse et fitness. On travaille avec des « haltères-maracas » et les mouvements choisis sont plus lents et plus aboutis. « Les gens s'amuse et oublient qu'ils sont en train de soulever des haltères », explique Jani Roberts. « Quand ils retrouvent la Zumba traditionnelle, ils la pratiquent de manière bien plus efficace parce qu'ils ont compris quels muscles travaillent. »

© Zumba

► **Zumba® Sentao**

La Zumba Sentao c'est tout neuf ! Nouvelle variation sortie de l'imagination de l'Écossaise Donna Giffen, la Zumba Sentao utilise la chaise comme accessoire faisant partie intégrante de la chorégraphie. La chaise permet non seulement d'imaginer de nouvelles

chorégraphies mais aussi de stabiliser le haut du corps, d'augmenter la souplesse et de développer sa musculature. On a essayé et ça n'est pas simple du tout. Rester en rythme, se lever, s'asseoir, bouger tout en restant sur sa chaise... Il faut du souffle et de l'entraînement !

© Zumba

► **Aqua Zumba®**

On fait bien de l'aquagym, pourquoi pas de l'Aqua Zumba ? Son principe :

utiliser la résistance de l'eau pour augmenter la difficulté des mouvements et muscler le corps. « L'Aqua Zumba, c'est comme faire de la Zumba sur une autre planète », sourit Maria Browning, la « reine » de l'Aqua Zumba dans le monde. Il n'y a plus la contrainte de la gravité. On combine exercices cardio et musculation et tout le monde peut en faire, y compris les personnes blessées ou en surpoids. »



© Zumba