



Pour éliminer la cellulite

L'aquabike Pédaler dans une eau à 33°C pendant 45 minutes, c'est bon pour tous les muscles, ça active la circulation sanguine et combat la peau d'orange disgracieuse. Ludique et efficace, ce nouveau sport fait un tabac !

L'astuce : après l'effort, le réconfort.

On marche dans un couloir d'eau fraîche, ce qui permet une récupération musculaire et évite les courbatures.

Où pratiquer ? A l'espace aquatique Les Plaisirs de l'eau qui offre de nombreux créneaux horaires.

■ **Les Plaisirs de l'eau.** Zone d'activités Mermoz. 9, avenue de la forêt, Eysines. Tél. : 05 56 96 95 13.

Prix : 18 € la séance (15 € si on opte pour un abonnement trimestriel).

Pour mieux respirer

La plongée Explorer les fonds sous-marins, c'est un rêve, mais aussi parfois une angoisse ! Ce serait pourtant dommage de se priver de la plongée, un loisir qui permet de travailler la respiration. Comme la technique ne s'improvise pas, on passe par un club où on apprend à maîtriser les règles de base indispensables.

L'astuce : s'offrir un baptême de plongée le mercredi soir, c'est gratuit !

Où pratiquer ? Le club Manta Plongée organise des cours le mercredi soir de 20h à 22h30 à la piscine Tissot.

■ **Piscine Tissot.** 6, rue Léon-Blum, Bordeaux. Tél. : 06 81 30 19 40. www.manta-plongee.org

TOUTES À L'EAU !

Le sport en piscine, c'est idéal pour se muscler. Vous n'avez aucune envie de nager en solo ? Voici cinq activités collectives qui donnent envie de reprendre le chemin du bassin.

Pour muscler son dos

Le water-polo Esprit d'équipe, concentration et habilité... ce sport n'en reste pas moins un jeu qui ressemble au handball et qui développe le mental, mais également les muscles de tout le corps, en particulier du dos, ainsi que le souffle, la tête et les jambes ! A Bordeaux, l'équipe de filles de l'Union Saint-Bruno est en route pour la coupe d'Europe...

L'astuce : avant l'entraînement, on fait une séance de musculation pour être en parfaite condition.

Où pratiquer ? L'Union Saint-Bruno organise des entraînements les lundis, mardis, mercredis et vendredis à la Piscine judaïque.

■ **Piscine judaïque.** 166, rue Judaïque, Bordeaux. Tél. : 05 56 96 33 53. Prix : 180 € l'année.

Pour un corps parfait

La nage avec palmes

Une activité qui demande vitesse et endurance, et fait travailler tout le corps. Silhouette de naïade à la clé !

L'astuce : pas besoin d'équipement sophistiqué. On choisit un masque et des palmes basiques.

Où pratiquer ? Piscine du Grand Parc avec les cours du club Manta Plongée le vendredi de 20h à 22h30.

■ **Piscine du Grand Parc.** 60, cours de Luz, Bordeaux. Tél. : 06 81 30 19 40. www.manta-plongee.org. Prix : 100 €/an.

Pour une grâce de sirène

La natation synchronisée

De loin, cela paraît ludique. De près, c'est un sport très physique, minutieux et exigeant. Qui fait appel au moindre muscle, mais aussi à la respiration car il faut être capable de se mettre en apnée.

L'astuce : on n'oublie pas son pince-nez pour ne pas être gênée sous l'eau.

Où pratiquer ? Le club des Girondins de Bordeaux organise des cours à la Piscine du Grand Parc et à la piscine Tissot.

Il envisage d'ouvrir une section « maman » dès la rentrée prochaine.

■ **Contact :** Jennifer Noé, 06 01 81 45 04. Prix : 215 € l'année.

SANDRINE LAJUS

TOUS À BORDEAUX PLAGE ! Chaque été depuis vingt-et-un ans, un « petit bout de plage » de 2 800 m² est aménagé au sud du lac. Tout y est organisé pour profiter des joies du sable et de l'eau, pratiquement en plein cœur de la ville. Aviron, canoë-kayak, voile, natation... les activités nautiques sont nombreuses et, que les parents se rassurent, la qualité de l'eau est contrôlée en permanence !

■ Du 11 juin au 11 septembre. Boulevard Jacques Chaban-Delmas, Bruges. Tél. : 05 56 69 98 58. www.bordeaux.fr