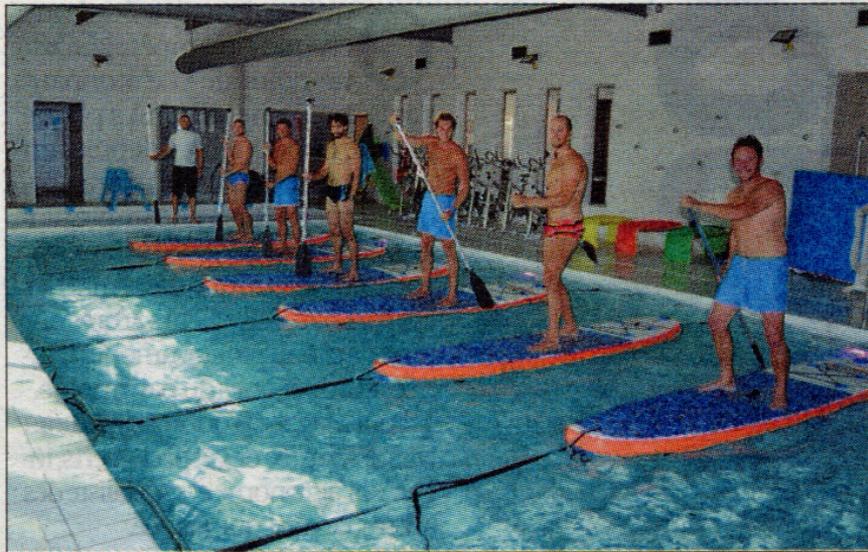


L'aqua stand up, une nouvelle activité en piscine

C'est nouveau à Eysines et inédit en Gironde. L'espace aquatique Les Plaisirs de l'eau propose pour cette rentrée de l'aqua stand up. La semaine dernière, les éducateurs du centre eysinais ont reçu une formation pour cette nouvelle discipline, dispensée par Éric Vandendriessche, le créateur du concept.

Née dans le Pays basque, cette activité vient du stand up paddle (SUP), un loisir en plein essor qui est pratiqué en balade sur les lacs



Les éducateurs en stage d'aqua stand up. PHOTO MICHEL DAVID

ou l'océan, avec une planche large et une pagaie. Les participants aux séances en piscine, qui se déroulent en musique, enchaînent des exercices, avec ou sans pagaie, sur une planche qui est arrimée aux extrémités à la margelle de la piscine. L'instabilité latérale de la planche permet un travail musculaire qui améliore la posture le maintien tout en renforçant le gainage du

buste, des abdominaux et des jambes. Un nouvel outil qui permet aux éducateurs d'élargir le panel des activités proposées en piscine.

D'une durée de 30 minutes dans une eau à 33°, cette séance de sport qui sort de l'ordinaire permet de garder la condition physique de façon originale, en attendant les beaux jours pour s'essayer au stand up paddle en milieu naturel.