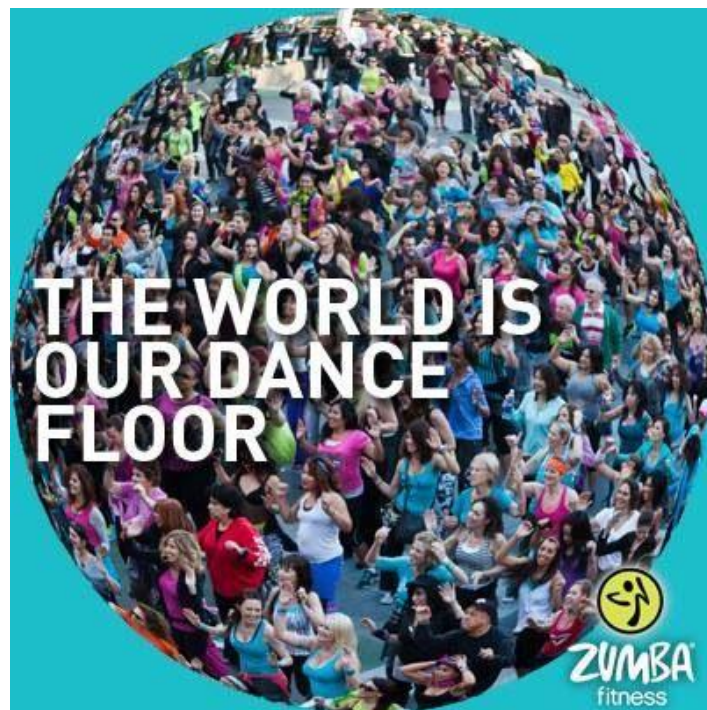


ENVIE D'UNE ACTIVITÉ SPORTIVE DIVERTISSANTE? ET SI VOUS VOUS METTIEZ À LA ZUMBA?



*Pratiquer une activité physique régulière permet d'améliorer le pronostic et la qualité de vie des personnes atteintes d'un cancer ou ayant eu un cancer. Caroline, à qui un cancer du sein a été diagnostiqué en 2014, a continué, pendant les traitements, à pratiquer la Zumba, sa passion depuis une dizaine d'années. «Cela m'a fait un bien fou!», assure-t-elle. Depuis lors, elle s'est formée comme instructrice et propose désormais, dans le cadre de l'**Association luxembourgeoise des groupes sportifs oncologiques (ALGSO)** <http://www.sportifsoncologiques.lu>, des cours de Zumba aux patients atteints d'un cancer ou ayant eu cette maladie.*

Intarissable sur le sujet, elle nous explique ce qu'est la Zumba et quels en sont les bienfaits.

D'où vient la Zumba, comment est-elle née?

C'est une jolie histoire: dans les années 90, Beto Perez, jeune prof d'aérobic en Colombie, s'aperçoit, au début d'un cours qu'il a oublié ses CD de musique d'aérobic. Dans sa voiture, il a des CD de salsa, de merengue, de cumbia, et l'idée lui vient de donner son cours sur ces rythmes. Au lieu des mouvements d'aérobic habituels, il enchaîne les pas de base correspondant aux musiques et ses élèves se montrent d'emblée enthousiastes. C'est donc un oubli qui est à la base du succès colossal aujourd'hui associé à la Zumba. De quoi nous rendre plus indulgents par rapport à nos propres petites erreurs!

Donc, un cours de Zumba, c'est un cours de danse?

Pas exactement. Le cours se déroule sans interruption, on bouge du début à la fin, alors que, dans un cours de danse, en principe, le prof montre d'abord les pas et donne des explications techniques. Pour faire simple et bref, disons que la Zumba est un entraînement cardio d'intensité variable (et modulable), composé de 80 % de mouvements de danse et de 20 % d'éléments de fitness. Pour construire son cours, le professeur puise, selon son inspiration, et surtout ses goûts et les préférences du groupe de participants, parmi une variété très étendue de rythmes et de styles musicaux: salsa, merengue, cumbia, reggaeton, kizomba, bachata, soca, dembow, moombahton, samba, axe, funk carioca, pop, électro, dancehall, bhangra, rumba, tango, flamenco, rythmes africains, etc.

Si le cours se déroule en continu, comment les participants parviennent-ils à suivre les chorés?

Plusieurs éléments entrent en jeu: le prof les guide par une série de gestes indiquant notamment les directions (gauche/droite, avant/arrière), le nombre de répétitions, le type de mouvement, un changement de rythme, une reprise depuis le début, etc. Toute cette gestuelle paraît un peu obscure au début, mais les personnes s'y habituent très vite. Ensuite, les chorés de Zumba sont construites de façon telle qu'une même section de la musique sera associée à un enchaînement donné, éventuellement avec certaines variations (de bras, par exemple). Si une suite de pas est un peu plus complexe, on l'introduira progressivement, par exemple en faisant d'abord seulement les pas, avant d'ajouter les bras. En cas de difficulté, bien sûr, le prof donnera les explications nécessaires et répondra aux questions.

Est-ce que tout le monde peut faire de la Zumba? Est-ce qu'il y a un âge limite?

Oui, la Zumba s'adresse à tout le monde, et j'insiste aux hommes autant qu'aux femmes, et les restrictions d'âge concernent uniquement les enfants de moins de 11 ans, pour qui des cours spécifiques «Zumba kids» existent. Il n'y a pas d'âge limite, d'autant plus que le cours est modulable: selon le type de douleurs, les mouvements peuvent être adaptés (en cas de doute, ne pas hésiter à demander conseil au prof) et l'intensité varie tout au long du cours (alternance de chorés plus dynamiques et plus douces), sachant que le participant lui-même peut doser les efforts qu'il fournit en fonction de ses capacités et de sa forme.

Qu'est-ce qui explique l'engouement croissant pour la Zumba?

L'idée sous-jacente est de proposer un cours dans lequel on fait du sport tout en s'amusant. Les personnes n'ont pas à se forcer pour y aller. La motivation vient naturellement à partir du moment où l'on commence à se sentir plus à l'aise. Les premiers cours peuvent être légèrement difficiles à suivre car il faut un peu de temps pour s'habituer à ce type d'entraînement et au style du prof, trouver ses marques, et puis, au début, toutes les chorégraphies sont nouvelles. Par la suite, tout devient de plus en plus simple, même l'apprentissage de nouveaux enchaînements. Le plus souvent, une ambiance festive règne dans les cours, une connivence s'installe à la fois entre le prof et les participants et entre ceux-ci, des affinités se créent, ce qui vient encore renforcer la motivation de chacun. On peut même faire certaines chorés en cercle ou bien en face à face, façon «battle». Les possibilités de rendre chaque cours attrayant sont infinies.

Outre cette dimension «divertissement», et l'ambiance particulière qui va avec, quels sont les autres aspects positifs de la Zumba, et quels bienfaits en découlent?

Pratiquée régulièrement, la Zumba permet de limiter les rechutes et d'améliorer la survie pour les personnes souffrant d'un cancer. On me demande souvent si la Zumba fait perdre du poids. Je réponds que non; si l'on en fait une ou deux heures par semaine avec une intensité modérée, on ne perdra pas spécialement de poids. En revanche, la Zumba fait travailler tout le corps, ce qui a pour effet de redessiner la silhouette et permet de se sentir plus tonique. En outre, le fait de maîtriser au bout de quelques séances les enchaînements est valorisant et a une incidence positive sur le moral et la confiance en soi. Et même si l'on ne parvient pas tout à fait à suivre, où est le problème? L'important est de bouger et de s'amuser. Je rassure les participants en leur disant que, moi-même, je me trompe parfois dans les enchaînements, peu importe! En une heure de cours, on fait une quinzaine de chorés, échauffement et stretching compris, du coup, la mémoire flanche à certains moments. Le bonheur suprême, c'est quand les participants rattrapent le coup. Oups, merci les amis! Tout cela fait partie du charme de la Zumba, avec une devise que j'aime beaucoup: «Ego is not your amigo».

Vous pensez que c'est trop beau pour être vrai? Venez donc vous faire votre propre idée, mais s'il vous plaît, ne capitulez pas après un cours!