



On s'inspire du cirque pour bouger efficacement

Nous les Québécois, avons une connexion unique avec les arts circassiens. Est-ce que c'est cette passion qui a permis à Guy Laliberté de créer son incroyable empire ou est-ce que c'est lui qui nous a rendus passionnés, je ne sais pas; mais le fait est que pratiquement tous les Québécois ont vu au moins un spectacle et ont été à la fois éblouis et impressionnés par les capacités acrobatiques incroyables de ces artistes talentueux. Il n'est pas surprenant qu'on s'en soit inspiré pour créer des cours et des activités de mise en forme.

Aujourd'hui, je m'adresse donc à tous ceux qui sont à la recherche d'une façon nouvelle (et peut-être un peu plus extravagante), de bouger. Ceux qui n'ont pas de restrictions articulaires, qui veulent un défi d'apprentissage, qui n'ont pas peur des courbatures et qui veulent un entraînement efficace pour le renforcement musculaire du

corps en entier. Il n'y a qu'à regarder les corps des artistes de cirque pour comprendre que le type d'entraînement qu'ils font développe magnifiquement des muscles longilignes et une silhouette à faire rêver...

Et bien, tout ça nous est maintenant accessible; avec en prime une tonne de plaisir! De tous les cours que j'ai eu la chance d'essayer, ceux-ci sont ceux qui m'ont le plus surpris et que j'ai le plus apprécié. Il est possible dans certains des endroits mentionnés d'avoir un cours d'essai, si vous pensez que c'est le genre d'activité pour vous mais que vous hésitez avant de vous commettre, demandez un essai ou un cours privé. Vous saurez rapidement si c'est pour vous ou pas...

Allez! Envoyez-vous en l'air, littéralement...

Le Fitness aérien:

L'ultime méthode d'entraînement en suspension! Ces cours se donnent avec un hamac suspendu et on y fait un mélange de progressions acrobatiques, d'inversions, d'étirements et d'exercices musculaires en travaillant contre la gravité. Les hamacs sont ancrés dans une tête pi-

votante ce qui permet de tourner dans et sous le hamac et aussi de se promener en grand manège.

Où: Au Club SportifMAA (2070 Peel)

Session débute le lundi 6 janvier

Plusieurs cours par semaines sont offerts

Coût: 225 \$ pour une session de 15 semaines

(1 cours par semaine)

Inscription et information: clubsportifmaa.com

Cours de cerceau aérien, yoga aérien et danse aérienne

Dans ces cours vous allez apprivoiser et perfectionner le travail aérien soit avec le hamac ou avec le cerceau. Les cours offrent une progression et vont du niveau débutant jusqu'à plus avancé. Vous allez vous mettre en forme en apprenant les techniques de base de ces disciplines. Vous grimpez, vous vous enroulez et vous vous inversez pour créer des mouvements forts et beaux.

Où: Pole Fitness Montréal (178 Jean Talon Est, 2e étage)

Plusieurs cours par semaine sont offerts dans chaque style, en plus des cours de Pole Dancing.

Coût: 265 \$ pour 16 cours

(ils ont plusieurs options possibles)

Inscription et information: polefitnessmontreal.com

Acrobaties Aériennes/ trampoline/ gymnastique pour adultes

Le CEPsum offre une belle variété d'activités pour adultes avec entre autres des cours d'acrobaties aériennes qui comprennent le tissu, le cerceau et le trapèze. Ils offrent aussi des cours de trampoline et de gymnastique pour adulte. Ces cours sont offerts pour tous les niveaux, de débutant à avancé.

Où: CEPsum (2100, boul. Édouard-Montpetit, Université de Montréal)

Session débute la semaine du 20 janvier 2014

Coût: Environ 275 \$ pour les non-membres (10 cours de 85 minutes)

Inscription et information: cepsum.umontreal.ca

Acrobaties aériennes/ trampoline

L'École de cirque de Verdun offre plusieurs choix de cours en acrobaties aériennes et en trampoline et différents combo. On peut choisir de travailler avec la corde lisse, le cerceau, le trapèze fixe, le trampoline et le tissu. Les participants y abordent la sécu-

rité, les méthodes d'utilisation de l'appareil et les différents mouvements techniques.

Où: École de cirque de Verdun (4802-1 rue Wellington, Verdun)

Session débute la semaine du 11 janvier 2014

Coût: Environ 342 \$ pour 10 cours de 2 heures

Inscription et information: e-cirqueverdun.com

Note:

Plusieurs studios de yoga offrent maintenant des cours d'Acro-Yoga. Ceux-ci se font à deux et ressemblent un peu à du mains à mains effectué par les artistes de cirque mais avec des mouvements un peu moins difficiles. Il y en a une grande variété sur le marché et pour tous les niveaux de condition physique.

Note:

Ce genre de cours comporte des risques de blessures, surtout si on n'est pas en forme et pas très fort. Il faut progresser avec précautions et sécurité.

www.24montreal.canoe.ca