

Fans d'eau



Vitale, rafraîchissante, hydratante, soignante, enveloppante, ludique... L'eau c'est ça et bien plus encore. Pour preuves, les témoignages de deux adeptes de sports d'eau. Kristin Aubort

Le paddle en famille

Le témoignage de Sarah Bouduban

« Ce sport exige de l'équilibre et fait travailler le dos, les cuisses, les abdos... En Suisse, de nombreux cours sont proposés, que ce soit pour le pratiquer en tant qu'amateur ou pour faire de la compétition. Quant au matériel, j'apprécie beaucoup le côté pratique des planches gonflables, à transporter dans un sac avec une pagaie rétractable. Le paddle est un sport ludique, que je pratique souvent avec Cléa, ma fille de 5 ans. Elle a suivi un cours de bébé nageur dès l'âge de 4 mois et lorsqu'elle m'accompagne sur ma planche, elle porte toujours un gilet et un masque de plongée, dans le respect des consignes de sécurité. J'ai pris un cours de paddle durant des vacances en Slovénie et depuis, j'ai continué seule. J'aime cette sensation de glisse, comme à ski ou en snowboard. Ce sport permet de partir à l'aventure, de faire une balade sur l'eau une demi-heure ou plus et, selon où l'on se trouve, d'accéder à des plages inaccessibles à pied. Il est clair que pour le pratiquer, il faut savoir nager et travailler son équilibre si nécessaire, mais le paddle s'adresse à tous. C'est aussi une activité apaisante : il nous arrive parfois de rester assis sur notre planche, au coucher du soleil, à regarder ce qui nous entoure. D'ailleurs, si l'occasion se présente, cela me plairait beaucoup de faire une séance de yoga sur ma planche » confie-t-elle alors que Cléa clame, enthousiaste : « On voit plein de trucs ! » Et quand je demande à cette jeune Valaisanne si ce sport lui inspire un rêve particulier, elle avoue avoir très envie de faire du paddle sur l'Aar, à Berne. Avec Cléa, quand elle aura un peu grandi.

En savoir plus sur le stand up paddle (SUP) : sup-romandie.ch



La natation, sport de liberté

Le témoignage d'Annabel Pulcrano

«J'aime cette sensation de liberté de mouvement dans l'eau, de glisse sans l'encombrement des vêtements. Elle me donne le sentiment d'avoir fait un bon exercice pour tout le corps. En Angleterre, où j'ai grandi, mes grands-parents avaient une piscine non chauffée dans leur jardin (leur pool party était la fête la plus convoitée de la région!) J'ai pris des cours de natation dès l'âge de 4 ans, jusqu'à mes 8 ans environ, et depuis, j'ai toujours adoré nager, y compris dans l'eau glaciale de la mer du Nord. Il y a onze ans, alors que mes enfants étaient au club de natation, j'ai repris les cours : un moniteur vous donne de petites astuces et vous apprend à améliorer votre style pour aller plus vite avec moins d'efforts! Une fois par semaine en hiver et deux fois en été, je m'entraîne avec un groupe en piscine sur la Côte vaudoise. A mon avis, la natation n'est pas forcément une activité sportive exigeante puisque chacun peut la pratiquer à son rythme, à tout âge, seul ou en famille par exemple. Et il est essentiel que les enfants sachent nager afin d'éviter les dangers liés à l'eau. Pour les personnes âgées, c'est un bon sport car il offre une liberté de mouvement en apesanteur, l'opportunité de prendre conscience de sa respiration, à ressentir son corps et cela plus qu'avec un autre sport peut-être. C'est aussi agréable lorsque l'on souffre de problèmes articulaires, rhumatismaux ou encore en cas d'obésité ou de paralysie par exemple. Et puis il y a toujours un endroit où nager, sans que cela coûte cher, en piscine ou dans la nature. La seule contrainte, c'est que l'on n'a parfois pas envie de se déshabiller et de se mettre à l'eau... mais une fois qu'on est dedans, on est bien! Mes objectifs? Ils sont assez simples : garder la forme, progresser et surtout, nager jusqu'au dernier jour de ma vie!»

En savoir plus sur la natation : www.swiss-swimming.ch/fr/



Plus d'informations sur ce thème :
www.pharmacieplus.ch/santeplus