



© Thierry Querette

FRANCINE SAVARD, SPÉCIALISTE EN CONDITIONNEMENT PHYSIQUE
FONDATRICE/PROPRIÉTAIRE DE PROACTIF FITNESS



VéloSpin: une randonnée au sein de votre

imaginaire!

Le peloton se rassemble comme à l'habitude vers 16h45 dans une pièce calme et où l'on peut ressentir une brise légère provenant de quelques ventilateurs.

Le guide de cette randonnée nous fait part de tous les détails importants concernant le parcours en vue et spécifie que tous (sans exception) peuvent en profiter. Les nouveaux membres n'ont qu'à suivre attentivement les instructions de celui-ci.

En quelques coups de pédale, on s'engage sur un parcours plutôt plat. Encore aucune colline à l'horizon. Notre guide nous indique de suivre la vitesse de ses jambes tout en respectant nos limites.

On ferme les yeux, on se concentre sur notre respiration. Cette dernière va en s'accéléralant. Lors de chaque rotation du pédalier, on sent nos jambes plus puissantes et le mouvement de celles-ci se dessine de plus en plus clairement. On peut entendre tous les autres mouliner sur une même cadence ainsi que leur respiration maintenant plus lourde.

Le guide nous invite à respirer à travers notre ventre et à laisser aller notre énergie dans nos jambes et notre imaginaire. Sur un ton calme, il nous dit: «Détendez votre front, ne fronchez pas les sourcils. Laissez aller l'énergie là où elle est nécessaire.»

Au bout de quelque 10 minutes, le rythme de la musique ralentit et la cadence diminue. Le guide nous annonce qu'il nous faudra faire face à une légère montée d'environ 30 degrés d'élévation. On passe alors en deuxième vitesse, et tous les membres du peloton s'élèvent au-dessus de leur selle tout en continuant la montée. Maintenant, tous ont la goutte au front, respirent plus fort et ont les yeux fermés afin de se concentrer sur leurs efforts individuels. Pour ma part, je me questionne: «Suis-je capable de poursuivre cette ascension vers le plus haut sommet?»

À ce moment précis, notre guide nous cite quelques phrases provenant de la prière du grimpeur himalayen:

Faire du VÉLO?

Que vous le pratiquiez seule ou à plusieurs, que vous soyez à l'intérieur ou à l'extérieur, on profite des bienfaits multiples de ce sport car...

«Demandez-vous, ne serait-ce qu'un moment, Qu'est-ce que vous avez ressenti jusqu'à maintenant, À la veille d'exécuter quelque chose qui vous demandait du courage?

Vos réflexions ressembleraient-elles à ceci:

“Je ne peux pas faire ça.

Ceci est simplement trop pour moi.

Je me ruinerai si je prends ce risque.

Je ne peux pas faire le plongeon, c'est impossible.”

Et maintenant, supposez que vous ayez quand même plongé.

Ne ressentez-vous pas par la suite que vous vous possédez,

Que ce sentiment en est un que vous n'avez jamais ressenti auparavant,

Que vous êtes plus que vous croyez être?

C'est donc à travers la vie... vous savez,

“Rien de risqué, rien de gagné” est vrai à chaque heure,

Chaque expérience, chaque risque s'impreigne dans la mémoire.»

-J.N. Giggis, grimpeur himalayen

Ces phrases retentissaient dans mon esprit. À partir de ce moment, chaque coup de pédale était un acte de courage, chaque goutte de sueur me rappelait que toute chose ayant une valeur en valait la peine. Alors, je continuai de grimper sans regarder derrière. Ma seule destination: le sommet.

Ceci fut donc la première leçon de *spinning* que j'ai eu la chance de recevoir, il y a déjà presque 10 ans, de Johnny G, instigateur et créateur par excellence de cette fabuleuse randonnée. Aujourd'hui, chez ProActif Fitness – VéloSpin, on transpose cette énergie dans toutes nos randonnées. Tantôt on a le vent dans le dos, tantôt une bourrasque nous ralentit légèrement... mais on continue d'avancer.

Bonne route!

Soyez ProActif! Musclez votre santé!

- Le VéloSpin est accessible à tous, car il entraîne moins d'impact que la course à pied ou les appareils elliptiques ou encore, tous sports où l'on a un contact plus direct avec la gravité (basketball, volleyball) et qui ne requiert aucune coordination à part le mouvement cyclique de vos jambes.
- Le vélo se pratique depuis déjà plus de 100 ans. C'est à croire que les Asiatiques ont toujours été à l'avant-garde!
- C'est une activité fonctionnelle. Vous pourrez constater vos gains en force et en endurance musculaire dans d'autres sports tels la course à pied, le ski et le patin.
- C'est une activité praticable autant à l'intérieur qu'à l'extérieur.
- C'est une activité très zen. Considérez le vélo comme une extension de votre propre corps et vous pourrez vous échapper du quotidien tout en demeurant dans votre salon.

TRUCS VÉLO

EN GARDANT EN TÊTE TOUS CES OUTILS QUI, J'OSE L'ESPÉRER, SAURONT VOUS MOTIVER, PRENEZ NOTE AUSSI DE CES QUELQUES PETITS TRUCS AFIN D'AMÉLIORER VOTRE COUP DE PÉDALE:

- Moulinez pendant plusieurs semaines avant d'entamer des sprints ou d'augmenter votre résistance.
- Maîtrisez votre coup de pédale avant de vous engager dans de trop longues randonnées. Commencez avec des randonnées de 30 à 40 minutes sur un terrain comprenant de légères collines.
- Ne vous découragez point si vous avez mal au fessier les premiers temps; persévérez et vous vous y ferez. Sinon, vous pourrez toujours vous procurer une selle en gel ou porter un cuissard adapté.
- Fixez votre selle au niveau de votre axe coxo-fémoral. De cette façon, vous devriez bénéficier d'une constante et légère flexion au niveau des genoux, et ce, afin d'éviter trop de stress sur les articulations.
- Ajustez vos poignées plus hautes afin d'épargner le bas de votre dos. Trop de flexion lombaire lorsque vous commencez n'est pas favorable.
- Rappelez-vous que chaque randonnée de 40 à 45 minutes peut brûler au moins 900 kilocalories.

ProActif fitness
Soyez Proactif! Musclez votre Santé!

Pour en savoir plus sur Francine Savard et le VéloSpin, veuillez visiter le site www.proactiffitness.com ou contactez-nous au 514 257-SPOR (7767).

ARTICULATIONS C
ARTICULATIONS E

RELOAD

pellicules vitaminiées
vitamin strips



Toute l'énergie qu'il te faut
sur le bout de la langue

WWW.RELOADSTRIPS.COM