

# COSMOPOLITAN

JUIN 2011

Diffusion : 379 492

## Formes

### La zumba

À 33 ANS, ALEXANDRA DÉCOUVRE LA ZUMBA. ELLE NE S'EST JAMAIS AUTANT AMUSÉE ET EN TROIS ANS SON CORPS EST DEVENU TONIQUE ET SEXY.

Par Patricia Oudt.  
Dessin Cécile Roubio.

#### 1. LA FRATRIQUE

Après mon premier bébé, je m'étais nettement arrondie et je cherchais à me reprendre en main sans avoir vraiment quoi faire. J'ai tapé « fitness » sur internet et je me suis retrouvée sur une vidéo de zumba, un cours de fitness sur des rythmes latinos (salsa, samba, merengue, etc.). Ça avait l'air sympa, très ludique, alors j'ai cherché un club qui en proposait. Le premier cours m'a emballée : un peu tendue au départ, je me suis surprise à me lâcher sur la musique, à onduler du bassin comme Shakira. Enfin presque. Pour nous désinhiber, le coach a bien insisté sur le fait qu'on était là pour s'éclater. Contrairement à certains cours de fitness, on ne vient pas pour frimer, il y a une super ambiance et on ne sent pas jugée.

#### 2. LA TENUE

Un bas de jogging ou un pantalon ample.  
Un tee-shirt ou une brassière.  
Une paire de ballistines souples.

#### OUI, MAIS OÙ ?

➔ Pour trouver un cours près de chez vous : [zumba.fr](http://zumba.fr). Comptez entre 10 et 15 € l'heure.

#### 3. LES SENSATIONS

Quand je vais à mon cours, j'ai l'impression d'aller à une fiesta avec des copines. Pendant une lecture je ne pense à rien, je laisse le rythme et les bonnes vibrations envahir chaque fibre de mon corps. Parfois je m'imaginais dans les Caraïbes en train de faire la même chose sur une plage de sable blanc ! Cet hiver, j'ai raté deux semaines de cours, j'étais totalement en manque. Je suis une zumba-oddiée.

#### 4. LES PROGRES

Les trois premiers mois, le plus dur a été de tenir physiquement jusqu'à la fin du cours. Même si la musique facilite chaque exercice, sur le plan cardio et musculaire c'est très fatigant, on perd des litres d'eau. Il y a beaucoup d'appuis sur les cuisses, des grands mouvements de bras, le tout sans pause entre les mouvements, même si la cadence ralentit parfois.

#### 5. LES RESULTATS

Deux kilos de moins au bout de six mois. Puis je suis passée à deux cours par semaine et j'ai perdu huit kilos en trois ans. À chaque cours, on brûle jusqu'à 800 calories. Je mange comme un ogre et je n'ai jamais regrossi. Mon corps tout mou est devenu super tonique ! Ma fierté : mes abdos, mes fessiers bombés, ma pêche d'enfer, ma taille affinée grâce aux nombreuses rotations. En plus, il commence à y avoir des garçons et ils apprécient nos déhanchés de folie ! ●