

Côté PISCINE

**VITE
UNE PISCINE**

La solution
monocoque

**GRAND
JEU CONCOURS**



Magazine pratique Piscine, Spa, Bien-être, Outdoor - N°21 • Juin / Juillet 2015

INSPIRATION

Les plus beaux débordements

BEN-ÊTRE

*petits équipements
pour mini espaces*

TRAITEMENT

*la piscine facile
tout été*

OUTDOOR

*plus à l'ombre
au frais*

2373 - 21 - F: 4,50 € - RD



DOM : 5,40 €
BEL/LUX : 5,30 €
PORT CONT : 5,50 €
CH : 7,20 FS
NCAL/S : 700 cfp
POL/S : 800 cfp
MAR : 58 Mad

C'est quoi ?

UN VÉLO AQUATIQUE

Plébiscité dans les centres de bien-être et de remise en forme, le vélo aquatique s'invite aussi chez les particuliers. La piscine se transforme alors en salle de fitness, pour le plus grand bien de ses utilisateurs. Vous nagez ? Eh bien pédalez maintenant !

Texte : Benoît Viallon

Un vélo dans l'eau ?

Loin d'être saugrenue, la pratique du vélo aquatique peut être focalisée sur différents objectifs, en fonction des attentes de chacun.

- **Muscler.** Pédaler dans l'eau fait travailler tous les muscles des membres inférieurs et développe les capacités cardio-respiratoires. Comme à l'air libre, mais en plus intense car l'eau exerce une résistance accrue. Pour les plus sportifs, le vélo aquatique offre la possibilité de pratiquer une activité physique même au plus fort de l'été : la piscine limite le risque de coup de chaud.
- **Sculpter.** L'eau masse les muscles en mouvement et active la circulation sanguine. La pratique du vélo aquatique bénéficie ainsi de propriétés drainantes permettant de raffermir la silhouette.
- **Rééduquer.** Dans l'eau, la flottabilité du corps réduit les contraintes et adoucit les mouvements. Il est donc possible d'envisager une activité physique sans trop solliciter les articulations.

Comment s'installe-t-il ?

La plupart des vélos aquatiques sont équipés de protections les rendant compatibles avec tous types de revêtement. En plus de préserver le support d'éventuelles rayures, ces patins antidérapants assurent la stabilité du vélo sur le fond de la piscine.

Les fabricants préconisent des conditions d'utilisation optimales : en règle générale, la hauteur d'eau doit ainsi être comprise entre 1,10 m et 1,50 m.

Du fait d'un poids relativement important (comptez de 18 à 23 kg pour la plupart des gammes), différents dispositifs viennent faciliter les manipulations. Des roulettes anti-rayures permettent de déplacer le vélo sans effort, dans l'eau et hors de l'eau, et les perforations du cadre facilitent le drainage de la structure.



WR3 Waterflex (chez Poolstar)

Les caractéristiques principales

- **Composer avec l'eau.** Les vélos aquatiques doivent pouvoir supporter une immersion prolongée. Les roulements à billes du pédalier sont par exemple protégés par des bagues d'étanchéité. Les cadres sont principalement réalisés en inox 316L, un acier inoxydable. Un traitement anticorrosion est parfois appliqué en finition pour résister au mieux à l'eau chlorée. Attention cependant : dans la plupart des cas, les vélos aquatiques ne sont pas compatibles avec un traitement par électrolyse du sel. Les autres pièces sont

généralement réalisées en polymère thermoplastique.

- **Adapter l'ergonomie.** Guidon orientable, tige de selle réglable, pédales antidérapantes... Tout est pensé pour que l'utilisateur puisse configurer le vélo à sa guise. Les modèles les plus évolués intègrent une molette de réglage permettant de moduler la résistance du pédalage. Ou comment gravir les cols alpins... dans son bassin !



Aquatiques et aptitudes

Les modèles elliptiques reproduisent le mouvement naturel de la marche tout en faisant travailler le haut du corps.

En illustration : WX Ely (Piscine Center). Découvrez également le Velaqua, un autre modèle original en page 22.