

TEST NOUVEAUTÉ

J'ai testé le surf sans les vagues !

Venu tout droit des US, le Surfset Fitness débarque en France ! Le but ? Se familiariser avec une planche de surf, raffermir sa silhouette et améliorer son équilibre. On se la joue «surfer girl» sur un air des Beach Boys, en se disant qu'il règne comme un parfum d'été qui ne finit jamais... JUSTINE ANDANSON

Excitée comme une puce à l'idée de reposer les pieds sur une planche (j'avais tenté ma chance adolescente, sans succès), j'enfile mon minishort digne de celui d'une surfeuse californienne, motivée comme jamais. D'apparence, le Surfset ressemble à une vraie board de pro. Il se pratique sur le Rip Surfer X, un appareil qui simule les mouvements d'une planche sur les vagues. J'ai hâte de grimper dessus !

Du surf...

Premier contact avec le Rip. L'idée ? Tenir à genoux sur la planche sans se retrouver par terre. L'instabilité du matériel me rappelle celle ressentie sur les vagues – la peur de boire la tasse en moins ! Après m'être habituée au simulateur, je tente la position debout en sautant dessus comme une championne. Je m'y reprends à deux fois, mais j'y arrive ! J'essaie d'imiter les placements des pros en me tenant bien droite, les abdos serrés. Je suis tellement concentrée que je transpire comme dans un cours de hot yoga !

Comment ça marche ?

La planche est positionnée sur une structure qui permet de reproduire les mêmes mouvements que ceux du surf sur les vagues. Par un système de sangles fixées sur la base, on peut augmenter ou réduire la difficulté afin d'adapter la séance au niveau de chaque participant.



... et du fitness !

Comme je suis plutôt à l'aise avec l'instrument, la coach me propose de passer aux choses sérieuses : des fentes et des squats en équilibre sur la planche, des abdominaux « Pilates » en tendant les jambes devant moi, du gainage en position de pompes... Grâce à l'instabilité du dispositif, tous mes muscles sont sollicités. C'est bien simple : si je cligne des yeux, je tombe ! Des élastiques sont ensuite fixés sur ma planche ; j'en tiens fermement un dans chaque main et tente d'imiter les mouvements de crawl que font les surfeuses pour prendre une vague. Au bout de 30 minutes, je suis en nage et je n'ai qu'une envie : redécouvrir les sensations du surf en milieu naturel !

Verdict ?

Pour les amatrices de surf ou les néophytes, le Surfset est idéal lorsqu'on ne peut pas se rendre à la plage tous les week-ends. Mais en tant qu'activité fitness, une leçon particulière n'est pas assez ludique à mon goût. Pour celles que cela intéresse, des cours en petit comité et en musique, avec projection de surf sur grand écran, sont également proposés. Autre bémol : le tarif. À raison de 50 euros les 30 minutes, le prix n'a rien d'une simulation !

Où pratiquer ?

À ce jour, le Surfset Fitness se pratique uniquement à l'institut 8STET, à Paris. Plus d'infos sur www.8stet.com