



Le choix FUN & FIT

Par Claude-Yves REYMOND
partir-magazine.com

Au rayon des cours collectifs, la Zumba fait de la résistance et conserve sa première place. Non sans mal! La concurrence est rude. Tous les coups sont permis: le Piloxing et le Bokwa comblent les faiblesses du leader.

Aujourd'hui, on compte 14 millions d'adeptes de la Zumba à travers le monde, un chiffre d'affaires de 550 millions d'euros et une croissance de 750% sur les trois dernières années. Un succès incroyable pour ce programme d'entraînement physique qui, depuis 2001, combine des éléments d'aérobic et de danse au rythme d'une musique latino. Record de visiteurs battu, lui aussi, lors de la dernière édition de la FIBO, la grande foire annuelle du fitness qui se tenait début avril à Cologne, sous l'égide d'un nouveau slogan, «Global Fitness». Plus de 116 000 visiteurs se sont pressés dans la halle 5, lieu des démonstrations de la Zumba.

Evolution

Cet apprentissage n'est pas évident, la structure de la séance demeure rigide et la musique tourne en boucle lassante.

Pour maintenir sa prédominance, la société fondée par Alberto Perlman cible le marché du «home fitness» avec des DVD et les jeux vidéo afin que chacune et chacun puisse s'habituer au rythme et aux pas les plus classiques avant de tester les cours en salle.

Une plus grande liberté d'improvisation est, désormais, laissée aux instructeurs/institutrices chorégraphes menant la danse alors que le rythme de la musique s'inspire des boîtes de nuit avec des artistes, comme Pitbull, qui cartonnent. Sans oublier un nouveau cours: la Zumba step. Pourquoi? Tout simplement parce que la Zumba «oubliait» de travailler les jambes et les fessiers.

Performances et facilité

Juste en face du stand du numéro 1 des cours à la FIBO, le Piloxing se parait de l'atout le plus séduisant: l'assurance de brûler entre 400 et 900 calories en une heure en exerçant tous les muscles du corps. Mise au point par la danseuse suédoise Viveca Jensen, cette combinaison réussie de pilates, de boxe et de danse est le cours favori pour gommer les kilos superflus de grossesse.

Quant au Bokwa («bo», boxe, et «kwa», de «kwaito», danse sud-africaine), il vise la simplicité fun. Le pas de base est le «one and one»: on avance et on recule sur des lettres et des chiffres inscrits sur le sol. Est-ce pour éviter tout effort de mémorisation d'enchaînement? «Oui, du moins au début. Il y a sept niveaux, confie Paul Mavis, créateur de ce concept de fitness conjuguant danse africaine, capoeira, kick-boxing et aérobic.»



Rassurant

La Zumba, le Piloxing et le Bokwa sont des marques déposées, ce qui signifie que personne ne peut s'improviser instructeur ou institutrice. Néanmoins, en raison de la participation élevée à ces cours, la compétence individuelle des coachs, noyée dans un tumulte de décibels, demeure souvent difficile à juger. Quel sera le cours favori à l'heure de la rentrée? Réponse lors de la prochaine de la FIBO, qui se tiendra du 9 au 12 avril 2015 à Cologne.

En collaboration avec :

www.cff.ch
www.deutschebahn.de.
Deutsche Zentrale für Tourismus e.
V., (Freischützgasse 3, CH-8004 Zürich,
tél. 044 213 22 00, www.germany.travel