

LASNE - DOMAINE DE RENIPONT

Du yoga sur paddle : nous avons testé pour vous !

Une chouette idée d'activité à faire durant l'été

Belgium Paddle a fait son apparition il y a un peu plus d'un an maintenant, dans le Brabant wallon. Cette école de paddle propose deux types d'activités : de l'initiation au Sup Paddle et du Yoga Paddle. Curieux de découvrir cette discipline, nous l'avons testée pour vous à la plage du Renipont à Lasne.

Née il y a un peu plus d'un an maintenant, l'école de paddle « Belgium Paddle » a été créée par Valérien Mathonet pour permettre à tout le monde de s'essayer à une discipline sportive peu courante dans notre pays. C'est après un voyage au Canada durant lequel il a eu l'occasion de tester le paddle que le responsable s'est renseigné pour en pratiquer chez nous. « Quand j'ai fait du paddle au Canada, j'ai directement aimé. Donc en rentrant ici, j'ai regardé pour en faire en Belgique mais ce n'est pas encore une chose très courante chez nous. Donc, je me suis dit pourquoi ne pas lancer cette activité

ici », raconte Valérien Mathonet. Ni une ni deux, cet indépendant a directement décidé d'intégrer l'école Belgium Paddle à sa société et, grâce à ses relations dans le domaine du sport, il a pris contact avec des professeurs qualifiés pour l'accompagner. Si l'année dernière, l'école a démarré un peu tard dans la saison, elle commence pourtant doucement à se faire connaître au sein de la jeune province. « L'été passé, on a commencé assez tard vers la mi-août parce qu'on n'avait pas encore d'endroit où pratiquer le paddle. La saison s'est vite terminée donc on n'a pas eu l'occasion de donner beaucoup de cours mais cette année, on a repris depuis la mi-mai et on a déjà quelques participants », explique-t-il.

UN DEAL AVEC LA PLAGE DE RENIPONT

Après de nombreuses recherches, le responsable a finalement trouvé un accord avec le Domaine de Renipont à Lasne afin de pratiquer cette discipline sur l'eau.

Belgium Paddle propose actuellement deux types d'activités : une initiation au Sup Paddle et du Yoga Paddle. « Ces cours sont donnés par des professeurs qui leur permet de gagner un peu de sous. Et en plus, on invite les gens à se rendre à la plage de Renipont après ou à consommer quelque chose sur la terrasse donc c'est vraiment 'win-win' », dit-il.

L'initiation au Sup Paddle peut se décliner en deux cours distincts : un cours débutant où on découvre et apprend les bases du paddle à un rythme lent et un cours avancé pour aller encore plus loin dans la discipline. « Moi je donne uniquement les cours de paddle avancés en fonction de la demande et des besoins de chacun. On y apprend des techniques de courses, à faire des virages et à travailler l'équilibre », développe Valérien Mathonet.

Le Yoga Paddle, quant à lui, est une discipline tout à fait inédite qui allie les plaisirs du yoga à ceux du paddle tout en profitant du calme, du soleil et de la nature environnante. Curieux de la dé-



Se familiariser un peu avec le paddle avant d'effectuer des postures bien connues du yoga. © E.G.

couvrir, nous l'avons testée pour vous ce samedi ! Le cours est dispensé par Delphine Fantuzzi, kinésithérapeute de formation et passionnée de danse, de stretching et de yoga.

PLUS D'INSTABILITÉ SUR L'EAU

Ce « nouveau » sport permet aux participants de travailler en profondeur et différemment son équilibre grâce à l'instabilité de la planche sur l'eau. Au-delà des exercices de souplesse et d'étirements, il offre également un moment de détente et de relaxation en pleine nature. « Le but du Yoga Paddle est que ça détende les participants et ça permet aussi de faire circuler le sang et la respiration. Tout est plus complexe sur le paddle, c'est un meilleur en-

traînement », confie Delphine Fantuzzi.

Durant un peu plus d'une heure, vous aurez d'abord l'occasion de vous familiariser un peu avec la planche en réalisant quelques tours de lac, assis puis debout. Vous réaliserez ensuite, en petit groupe, des exercices et postures de yoga bien connus. Tout cela, à votre rythme et dans une ambiance bienveillante, décontractée et amicale. Afin de garder une certaine proximité et le côté « cours particulier », le nombre de participants se limite à trois élèves plus le professeur. Ce qui ravie Isabelle, une habituée du yoga sur paddle : « j'ai déjà fait plusieurs séances car ça m'aide vraiment pour mon dos. J'ai découvert le

yoga pendant le confinement et ça a été une révélation. Sur l'eau, c'est vraiment ressourçant, ça permet de s'évader. L'avantage d'être en petit groupe, c'est que la prof va pouvoir nous corriger, on va lentement et des échanges se font avec les autres », note-t-elle. Alors, curieux ? Envie de tester ? Les cours de Yoga Paddle sont dispensés le mercredi après-midi et le samedi matin sur rendez-vous, avec possibilité d'ouvrir plusieurs jours en fonction de la météo. Une séance coûte 40 € mais à l'achat d'une carte de cinq ou dix séances, vous bénéficiez d'une réduction. ●

ÉLISA GABRIEL

à noter www.belgiumpaddle.be
0486/118 218

OFFRE EXCLUSIVE POUR NOS LECTEURS



Ce mardi 30 juin
**Un petit magazine spécial
pour un été belge et ensoleillé**

Tourisme · Bons plans · Recettes

**GRAND CONCOURS POUR TENTER DE REMPORTER VOTRE ÉTÉ
DE LOISIRS EN FAMILLE (VALEUR 2.000 EUROS !)**

OFFERT
avec votre journal

LaMeuse LaGazette LaProvince NordEclair LaCapitale

Passez en mode local