



J'ai pédalé dans le noir pendant 45 minutes en chantant du PNL

Publié le 13/07/2022 par [Lucie Bacon](#)

Qu'est-ce que c'est encore que cette histoire ?



Capture du clip Au DD

Bon, si vous n'habitez pas Paris ou sa banlieue, vous n'avez jamais dû croiser en story Instagram un(e) membre de la secte Dynamo Cycling. Dynamo Cycling, qu'est-ce que c'est ? Eh bien ce sont des cours de "cycling" en salle, où une quarantaine de personnes transpirent en même temps pendant 45 minutes en "roulant" sur un vélo d'appartement, presque dans le noir, juste éclairés à la bougie, avec de la musique à fond. Oui, c'est très bizarre expliqué comme ça et pourtant, c'est absolument génial — quand on a pris le pli, car lors des premières séances, vraiment, on ne comprend rien. Pourtant, on y revient.

L'autrice de ces lignes n'est pas franchement objective, puisqu'en plus de parler d'elle à la troisième personne, elle a déjà effectué environ 300 séances de Dynamo. Mais elle arrive encore à être surprise, et surtout à aimer ça.

(Je repasse en mode première personne car c'est vraiment trop bizarre). J'ai donc fait beaucoup, BEAUCOUP de Dynamo. Mais entre mon travail et mon enfant, mon temps pour faire du sport est devenu rare, voire inexistant. Mais il est quand même essentiel de prendre parfois du temps pour soi, alors de temps en temps, je me reconnecte sur le site de Dynamo et je regarde les séances qui viennent.



dynamocycling 
Dynamo Opéra

[Voir le profil](#)



Car oui, certaines des séances Dynamo ont des thèmes. Par exemple, les “drums”, où il faut pédaler en rythme sur la musique ET sur la batterie qui trône au milieu de la salle, sont mes séances préférées. Et cette semaine, un des cours a attiré mon attention : le 100 % PNL, donné par Kalabs.

100 % PNL, ça veut dire quoi ? Ben qu’on va devoir pédaler au rythme des sons des frères des Tarterêts pendant 45 minutes. Je signe tout de suite. Et je n’ai pas été déçue.

Si on peut penser que les sons de PNL ne collent pas tellement avec une séance intense de sport, l’énergie de Kalabs nous emmène pourtant très loin. Et ses choix de playlist aussi : de l’énergique “Bené”, pour bosser le cardio, au plus lent “Le Monde ou rien” où on travaille les muscles en profondeur, en passant par l’ensoleillé “91’s” pour se saisir de ses haltères, tous les albums et toutes les ambiances de PNL y passent.

On ressort lessivé, mais reboosté à fond. Et surtout, obligé d’écouter *Le Monde Chico* dans le métro au retour. Bonheur.

8 studios Dynamo Cycling dispo à Paris et sa proche banlieue, 15 euros la séance d’essai.

<https://www.konbini.com/sports/jai-pedale-dans-le-noir-pendant-45-minutes-en-chantant-du-pnl/>