

MADMOIZELLE

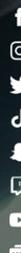
SPORT

J'ai testé le dynamo-cycling avec mon kiné, pour le meilleur et pour le pire

Marie Chéreau | 09 juil 2022

4

PARTAGER



MADMOIZELLE > LIFESTYLE > SPORT

Ex-sportive, accro au canapé, sur un coup de folie, j'ai expérimenté le dynamo-cycling, du vélo de compet' en salle, où l'on pédale à un rythme supersonique. J'ai testé avec mon mec, kinésithérapeute, pour récolter son avis au passage.

À chaque touche tapée sur mon clavier, une nouvelle douleur déclenchée. En bas de mes reins, dans mon pectoral droit, dans mes cervicales... J'ignorais que j'avais autant de zones musculaires. Pourtant, j'ai toujours été assez **sportive**. Mais, cette dernière année entre mes études et la vie étudiante, mes jobs et mon stage, **j'ai eu plus de motivation à courir les cafés ou les bars que dans une salle de sport.**

À ma décharge, je me déplace beaucoup à pied et quelques fois à vélo. Je gravis quotidiennement les milliers de marches du métro, celles du bureau, celles de chez moi. **Une fois par semaine, j'ai une grosse session d'efforts : des courses, avec notamment un sac de 3 L de litière pour mon king, et mes cinq étages à monter.** Ajoutez à tout cela une dose de sport en chambre. Bref, je me considère tout de même en bonne condition physique.

Toujours est-il que jeudi soir, coup de folie, j'ai lâché mes livres et mon cocktail... Direction **le dynamo-cycling** ! **J'ai embarqué avec moi, mon mec, kinésithérapeute, car je ne voulais pas souffrir seule.** Puis, je me suis dit, qu'il pourrait toujours me réanimer. 19h15. Rue de la Boétie à Paris. Le cours va commencer. Et décidément, je suis loin d'imaginer ce que nous allons vivre...



© Munbaik Cycling – pexels

« **Ces 45 minutes sont pour toi, dynamo** »

C'est propre, zen et luxueux. **On se croirait dans un institut de beauté et non dans une salle de sport.** Ils fournissent les **chaussures à clipser sur le vélo.** Je suis ravie : j'ai toujours rêvé d'en avoir et de pédaler sur un vélo de route de pro ! Mon amoureux ricane, je suis certaine qu'il abandonnera avant moi.

La salle, les vélos, les murs, tout est noir. Une trentaine de cyclistes, à la louche, se met en place. **En comptant mon cher et tendre, ils sont deux hommes. En leggings brassières, les femmes sont toutes affûtées.** Bonne nouvelle, la séance se déroule dans la pénombre, donc pas de complexe. Et je pourrai toujours tricher...

« Bonjour dynamo ! », « Ces 45 minutes sont pour toi, dynamo », « Ne lâche pas dynamo la victoire est au bout »... C'est con mais ça marche. **Toutes** (supériorité numérique des femmes enfin dans une salle de sport oblige !), **nous entrons dans une transe collective, oubliant notre identité aux vestiaires.** « T'es détendue dynamo, nous roulons ensemble ». **Les jeux de lumière, la voix du coach Julien, l'allure de pédalage supersonique en rythme sur la musique...** C'est dingue, je suis séduite, et je joue le jeu. Enfin, je pédale quoi.

Mes cuisses surchauffent, mais je m'accroche à la musique. On pédale en danseuses, on enchaîne des mouvements de bras, de dos, et on pédale toujours et encore. **Jusqu'à stopper quelques minutes nos jambes pour enchaîner des exercices avec des haltères pour les bras...** Entre nous, un supplice ! Mais je m'imagine en Rockie et je boxe l'air devant moi.

Et on pédale encore, plus vite, plus fort. **La playlist zip sur Baby de Justin Bieber. Merde, il y en a un qui ne va pas aimer.** Bingo, mon mec lâche un râle. Allez, je le taquine un peu. Il peine à coordonner ses jambes et ses bras. Je le nargue telle une professionnelle (malgré le point de côté dans ma poitrine). Je n'ai pas trop de mérite, j'ai fait beaucoup de danse petite. C'est la vie... **Et je me sens euphorique.**

Une expérience immersive et des hormones du bonheur secrétées

Ce n'est pas étonnant finalement. **Toute la mise en scène du dynamo-cycling repose sur un phénomène biologique simple.** Pédaler fait grimper la fréquence cardiaque qui entraîne rapidement une sécrétion d'endorphine. Et cette fameuse hormone produite par l'hypothalamus et l'hypophyse dans notre cerveau procure un sentiment de bien-être voire d'euphorie. **Une sorte de bicyclette cathartique, avec une team et un gourou bienveillant.** Cris d'encouragement et lâcher prise, je trouve que le pari est réussi. Et toi, mon cœur ?

« *Ce n'est pas pour les mauviettes* », me souffle-t-il en descendant de son vélo. Je le laisse reprendre ses esprits. Dans les vestiaires, douches individuelles, serviettes moelleuses, produits de beauté, et même sèche-cheveux qui fonctionnent... On est loin du calvaire de la piscine municipale. **Louise Bodin-Joyeux, responsable expérience-brands** de la salle et adepte de la discipline (nous avons roulé ensemble !), me confie que cela fait partie du packaging :

« *Dans le prix de notre prestation, on veut qu'en une heure, nos client(e)s puissent avoir le temps de faire 45 minutes de vélo, puis de se détendre. Nos studios sont principalement implantés dans des quartiers où il y a des bureaux, ainsi, les gens peuvent venir se défouler le matin, à midi ou encore le soir. **On propose une expérience, un sport plaisir.*** »



L'avis du kiné, essoufflé et encore agacé par Bieber

Je retrouve mon cobaye préféré. **Bien sûr, je n'y échappe pas : pédaler sur *Baby* de Justin Bieber lui reste en travers de la gorge.** Et à part cela, *baby*? Il grimace, mais remet très vite sa **blouse de kinésithérapeute :**

« C'est une bonne expérience de dépassement de soi pour des personnes initiées aux sports, en quête de motivation supplémentaire, **un très bon atout pour augmenter sa tolérance à l'effort et à la douleur, transférable dans tous les sports et aux difficultés du quotidien.** »



Il faut dire que comme il souligne rapidement, le dynamo-cycling demande « **un travail complet des systèmes cardio-respiratoires et musculaires en 45 minutes d'effort intense.** » Puis mon kiné perso s'emballe, il me parle de « *renforcement global du corps* » grâce à cette activité sportive, « *autant du bas que du haut* ». Si on omet sa divergence musicale avec le coach, il a été conquis :

« Surtout que **le dynamo-cycling demande un travail musculaire du dos en gainage et en mouvement trop souvent oublié dans les séances de sport.** Ce qui est donc d'autant plus intéressant. »



Sportif du dimanche, faites gaffe à vous !

Merci chéri ! Je comprends désormais pourquoi j'ai si mal au dos... Mais bon, je fais un peu ma drama-queen, j'aurais pensé avoir encore plus de courbatures et restée clouée au lit... Ok c'est bien le cas ! Trois heures après la fin de la séance, je sentais déjà mon corps chauffé, se raidir et devenir douloureux. **« Bois beaucoup d'eau ! »** m'a alors conseillé mon kiné à domicile, échoué sur le canapé, et pas en meilleure posture que moi. **Peut-être que tester le dynamo-cycling pour reprendre le sport n'était pas l'idée du siècle. Il confirme :**

« Cette activité n'est peut-être pas la meilleure pour les personnes n'ayant pas été confrontées à l'effort depuis plusieurs mois ou années, avec des comportements sédentaires métro-boulot-dodo, car une reprise du sport doit être progressive et adaptée pour éviter de se blesser ou de se décourager à la première séance. »



Si l'on souhaite reprendre le sport, il recommande plutôt de débiter par **des séances quotidiennes de 5 à 10 minutes de cardio, renforcement**, avec échauffement bien sûr ! Mon kiné émet une dernière recommandation :

*« Évidemment il est fortement conseillé aux personnes souffrantes de pathologies musculosquelettiques / cardiorespiratoires ou métaboliques de **consulter un professionnel de santé** avant de se lancer dans cette aventure ! »*



La partie la plus douloureuse ? Les courbatures et le prix !

Mais d'aventure en aventure, de notre canap' au dynamo, recommencerons-nous dans le futur ? Le doute est permis. Cette activité, directement importée des clubs de sport les plus huppés de New-York a un coût : **15 euros la séance d'essai, puis après le prix de la session seule grimpe à 29€**. Plusieurs formules existent avec des offres dégressives suivant le nombre de séances. **C'est cher, c'est un fait**. Pour le même prix, vous pouvez presque avoir un abonnement mensuel dans une salle de sport classique. Mais au moins, au dynamo-cycling, vous évitez les crâneurs et les frotteurs ! **Et je pense que c'est une expérience à tenter au moins une fois. Moi, elle m'a aidée à lâcher prise.**

Alors si j'arrive à gérer mon budget et à me passer de quelques verres en terrasse et d'achats compulsifs de sacs à main, je recommencerais. Pour mon mec, il est encore question de Bieber. **Bonne nouvelle : apparemment chaque coach possède sa propre playlist**, souvent très actuelle et ultra punchy, m'a confié Louise. **Promis chéri, on tentera le dynamo sur de l'électro, la prochaine fois !**

<https://www.sortiraparis.com/loisirs/sport/articles/185424-indoor-cycling-chez-dynamo-on-a-teste-on-vous-raconte>