



Choisir son sport à Singapour

Inutile de prétexter la chaleur et l'humidité de Singapour pour ne pas faire de sport. D'abord, parce que **vous allez vous acclimater**. Ensuite parce qu'ici, nous avons des **piscines** et des terrains de **tennis** ouverts toute l'année, des **coachs** pointus, des **clubs** accueillants et des **condos** bien équipés. Aussi parce que c'est une façon de rejoindre une communauté internationale. Et finalement, la clim fonctionne très bien! Alors faire du sport à Singapour, oui mais lequel choisir?

La natation:

Je nageais avant d'arriver à Singapour, et quand une amie m'a proposé de l'accompagner à son entraînement j'ai immédiatement accepté.

Ici nous sommes principalement des français, mais aussi des singapouriens et quelques anglo-saxons. Plusieurs fois par semaine nous nous retrouvons dans un **bassin de 50m** de long (taille olympique) avec Elvin, notre **coach star**.

Nous sommes là pour une heure de natation avec conseils avisés. Deux à deux km et demi à chaque fois. Le programme est toujours différent. Si vous n'avez pas les bases, Elvin est toujours là pour vous rassurer et vous apprendre. J'ai l'impression que malgré quelques décennies de natation, **c'est dans la piscine du community center de Queenstown que j'ai véritablement appris à nager**.

Pourquoi la natation?

C'est mon sport. Quand je passe 1km dans la piscine, j'ai l'impression de **me laver de tous mes soucis, du stress et de sortir neuve et propre**. C'est ma source de jouvence. Ici l'eau est parfois un peu chaude et le bénéfice un peu entamé. Mais la natation reste un sport doux et très tonique. Et ça me permet de sécréter la dopamine dont j'ai besoin pour rester en forme. C'est un peu addictif.



Dans l'année il y a quelques séances annulées à cause de **l'orage**. A Singapour on ne rigole pas avec les risques d'électrocution. **Les éclairs sont les ennemis de la piscine.**

N'hésitez pas à nous contacter ou à vous mettre en relation avec Elvin directement.

Mais à Singapour, il n'est pas nécessaire d'aller au community center, vous pouvez également nager dans les piscines de tous les condos et à votre rythme. Avec ou sans palmes, plaquettes et bouée. Chacun sa natation.

Marcher au moins 10 000 pas par jour

La marche est à la fois un sport et une activité utile qui vous permet de vous déplacer d'un endroit à l'autre.

On peut la pratiquer entre copines dans le **Botanic garden** et autour du **Mac Ritchie Reservoir** ou simplement décider d'**aller au bureau à pieds** ou descendre à la station d'avant. On peut aussi rejoindre

le groupe de marche rapide d'Accueil Singapour.

Marcher c'est profiter des paysages de Singapour, se permettre de **prendre une photo**, respirer et bouger.

Parfois il fait un peu chaud, mais souvent on arrive à trouver un chemin à l'ombre. C'est aussi une façon de s'acclimater, **on va marcher moins vite selon l'heure**. Singapour est une ville bien organisée où on trouve toujours un petit passage pour traverser sous un pont ou une avenue.

Marcher, en ville ou à la campagne, **c'est bon** pour les muscles, les os, ça permet de faire sa **méditation** ou de rattraper ses **podcast** en retard. **Un sport complet qui n'en a pas l'air**. Facile pour tous ceux qui n'ont pas envie de faire du sport!

L'aquagym

Une **ambiance à la Club Med**, une heure en musique dans l'eau...j'adore l'aquagym. Les mouvements s'enchainent : échauffement, cardio, étirements, renforcement musculaire, poses de Yoga. La résistance de l'eau amplifie l'impact musculaire (donc calorique hé hé), le tout sans contrainte sur les articulations ni courbatures. Et voilà **un sport praticable en extérieur à Singapour n'impliquant aucune transpiration!**

Le cours est toujours différent, nous utilisons des frites (les noodles), des gants palmés pour accroître la résistance de l'eau, des poids au cheville pour travailler les muscles, je ne m'ennuie jamais! Trouver un bon cours d'aquagym (aussi appelé aquafit ou Hiit aqua aerobic) n'est pas si simple. Nous avons testé aquaDucks au Hollandse Club où il faut être membre. AquaDucks propose aussi des classes à Turf City. Sinon nos formidables coachs Tatiana et Myriam se déplacent dans les condos, contactez nous pour leur coordonnées.

Le Pilates

J'ai découvert le Pilates à Singapour et n'ai plus jamais eu mal au dos! Ce n'est pas tout à fait vrai mais les progrès sont impressionnantes. **Le Pilates a pour objectif le renforcement musculaire des muscles profonds et l'assouplissement des articulations**. La posture s'en trouve améliorée et votre colonne vertébrale vous dit merci.

La pratique a été développée par M. Joseph Pilates qui initia sa méthode en soignant des prisonniers de

guerre et la mit au point en s'occupant des danseurs de l'American Ballet School of New York.



Mon cours de Pilates commence au sol par des exercices d'étirement et de renforcement musculaire du « core » et se poursuit sur le « reformer ». Ce banc est équipé de ressorts un peu partout et me permet d'étirer un à un tous les muscles que mon instructeur juge bon de travailler! Les positions sont précises et il est impossible de tricher, **le coach veille au grain!** Je sors de là complètement détendue avec une bonne fatigue **sans aucune courbature**. Au fur et à mesure des séances, j'ai dit adieu aux douleurs d'épaules, de cou, de genou etc .. et ai retrouvé une **souplesse** perdue avec les années.

Nous sommes nombreux à fréquenter **Pilates Bodyworks** à Holland Village (Buena Vista CC). Les cours collectifs sont en petit comité et incluent 30 minutes de travail sur le reformer. Les coachs sont certifiés et entraînés par **Collin Low**, l'accueil est sympathique et sans prétention. Le club a aussi d'autres studio dans Singapour à Marine Parade et Jurong East.

La danse

En arrivant à Singapour, je n'étais pas convaincue par le sport version plaisir. J'étais déterminée!

La gym fut un intermède sympathique avec une prof qui alternait les cours avec des intermèdes “ **Pole dance** ” . Pole quoi?! Oui! La danse autour du poteau métallique dans les bars. Atypique. Certes! Mais pas eu le temps d'hésiter : elle est repartie bien vite, poursuivant un amoureux, ailleurs et loin d'ici.

Après-coup, je me suis dit que mon état mériterait une période Pilates, puis j'enchainai avec de la **gym australienne** au son de musique *metal* nerveusement fatigante.



Ma perplexité a mué... doucement, avec tranquillité .

J'ai pris une année sabbatique.

Jusqu'au jour où j'ai osé m'inscrire à un cours de gym tenu par une prof de danse. Je rampais lentement sur l'idée de lever la jambe en cadence.

Effectivement, un cours en a remplacé un autre et me voilà, à **oser le déhanché, les pliés et les ronds de jambes.**

Il a même fallu se produire sur scène, et l'expérience fut galvanisante.

Tant pis pour les bourrelets et les complexes ! Et hop!

Finalement le **virus de la danse m'a repris** , et j'ai même osé essayer la **danse classique!** C'est dire si mon cœur est accroché quand la musique démarre.

Et je me fais plaisir en secouant les fesses sur des sons de **Street style** totalement free ou en agitant la tête en scandant des paroles en hindi pour un **enchaînement Bollywood** soutenu.

Alors oui, enfin, j'ai retrouvé une **alliance sport+détente + rigolade** . Et je n'ai même plus peur du ridicule de la silhouette!!! Pourvu que je m'amuse ...

Alors musique, esprit ludique et olé !

Le tennis

Envie d'apprendre? Déjà mordue?

Au premier abord Singapour n'est peut-être pas le pays le plus attristant pour jouer au tennis : il fait vraiment chaud et vraiment humide ! **Toutefois avec un peu de bonne volonté et beaucoup**

d'hydratation, on s'habitue.... Et là, on se rend compte que le tennis à Singapour **c'est génial. On peut y jouer toute l'année**, l'île offre une **multitude de courts publics et privés** (Condominiums-clubs). Il est **très facile** de prendre des cours en recrutant un coach privé ou en rejoignant des centres d'entraînement.



Il existe également plusieurs ligues et groupes plus ou moins compétitifs :

- **American Women Association (AWA)** organise des “**clinics**” pour les **débutantes et** pour les plus **avancées** ainsi que **trois tournois** étalés sur l’année. Le Rookie Round Robin pour celles qui débutent, le Felicia Birch pour les intermédiaires et l’Open pour celles qui ont déjà un bon niveau de compétition (plus ou moins équivalent au niveau 30 dans le système français minimum). Pour participer, il faut **devenir membre** de AWA (SGD 150/année donnant accès à toutes les activités de l’association). Les **tests de niveaux** se font à l’American Club afin d’être placée dans le bon groupe, il suffit de réserver **en ligne** sur le site de AWA.
- **Women International Tennis Singapore (WITS)** est sans doute **la ligue la plus compétitive** à Singapour mais offrant **plusieurs niveaux** de compétition en **simple** et en **double**. Les niveaux vont de D pour celles qui commencent à jouer en match à Prem A, coach, anciennes pros ou excellentes joueuses- en passant par C, Beta, B, Alpha, A, Prem B. Un **test de niveau** sera également nécessaire afin de vous mettre en contact avec une équipe qui vous correspond. WITS a **deux saisons** : automne et printemps. **Tous les matchs se jouent en 2 sets gagnants, format régulier.**
- **Ladies Tennis Singapore (LTS)** : **plus relax**, moins compétitive mais **tellement sympa** LTS offre **trois niveaux** : Div 1 (plus faible), Prem B, Prem A. Pour trouver une équipe, **pas besoin de test**, il suffit de contacter la ligue, leur indiquer un niveau approximatif et le comité vous mettra en contact avec une équipe qui recrute. Là encore 2 saisons, automne et printemps. **Double uniquement**, le format est un peu différent. Chaque paire de double joue 2 sets contre une paire adverse puis 2 autres sets contre une autre paire de l’équipe opposée- donc 4 sets en un matin ce qui est éprouvant mais fera des **miracles pour votre endurance** ! Un système « mort subite » à la 2ème égalité par jeu s’il y a lieu, permet d’accélérer un peu les sets...

N’attendez pas, rejoignez-nous et faites-vous des amies de toutes les nationalités on and off the court !

Sophie Merlin, Valérie Mahieddine, Amélie Boutry, Laurence Clements



tout est possible