

PILATES, TAÏ CHI, QI GONG, YOGA, BALLON SUISSE...

Ces pratiques zen qui adoucissent la vie

Du yoga au taï chi en passant par la fameuse méthode Pilates, les nouvelles gymnastiques d'entretien se veulent plus zen et plus douces que l'aérobic des temps jadis. Quelles sont ces pratiques, et qu'ont-elles de plus ?

Après l'aérobic et toutes ces disciplines très dynamiques où l'on transpirait à grosses gouttes dans une ambiance bruyante et surchauffée, la mode est aujourd'hui au zen dans les salles de gym. Un signe ne trompe pas : même Véronique et Davina, prêtresses fluo de la gym punchy des années 80,

se sont mises au yoga. Une activité qui, à défaut d'être nouvelle, est dans l'air du temps. «Avant, il fallait souffrir pour être belle», explique Jacques Choque, éducateur physique et professeur de yoga. *Maintenant, les femmes et les hommes recherchent autre chose. On s'est aperçu que le corps avait aussi besoin d'étirements et de douceur et que cela ne servait à rien de le maltraiter.*

La nécessité de s'accorder un temps psychologique où l'on se met à l'écoute de son corps s'est imposée progressivement.»

TENDANCE, TENDANCE

Cette tendance de fond touche toutes les activités d'entretien et se marque par le développement de différentes gyms douces : la méthode

LEXIQUE

Body balance: mélange de taï chi chuan, yoga, Pilates et de relaxation.

Gyrotronic: inventée par un danseur du New York City Opera, cette gym est fondée sur le yoga et enrichie d'étirements indispensables aux danseurs. Elle est exécutée avec l'aide d'un banc en bois doté d'un mécanisme de treuil, de harnais et de poulières.

Mat class: cours de Pilates au sol, sur tapis sans l'aide de machines.

Méthode Alexander: imaginée par un acteur australien, cette technique de «rééducation corporelle» très appréciée aux Etats-Unis vise à éliminer dans notre vie de tous les jours les mouvements nocifs et à repenser nos automatismes pour les corriger.

Nordic walking: marche à pied avec des bâtons pour faire travailler aussi le haut du corps, façon ski de fond.

Pilates: méthode de gymnastique mise au point par Joseph Pilates au début du 20^e siècle, inspirée du yoga et de la gym. Le Pilates insiste sur le placement du corps, la notion de centre corporel et le développement de la ceinture abdominale, soit par des exer-

cices au sol, soit sur des machines inventées par le créateur de cette méthode. Très utilisé par les danseurs aux Etats-Unis.

Qi Gong: gymnastique chinoise assez lente, fondée sur la respiration et l'équilibre.

Swiss ball: cette gym inventée par un kiné suisse s'effectue à l'aide d'un gros ballon de 60 cm de diamètre qui permet de pratiquer les exercices de gym en trois dimensions, en s'appuyant sur le dit ballon.

Taï chi chuan: art martial chinois combinant des enchainements fondés sur l'équilibre, la respiration, la concentration et la maîtrise corporelle.

Yoga: travail sur les postures et la respiration venu d'Inde et pratiqué depuis des millénaires. Plus qu'une gymnastique, le yoga offre une approche globale (corps et esprit) de l'individu, de manière à être pleinement présent au monde.

Yogalates: inventée par l'Australienne Louise Salomon, cette méthode associe les postures de yoga aux exercices de Pilates.

Vinyassa yoga: méthode de yoga dynamique, plus sportive que le yoga traditionnel et dispensée par la Fédération française de yoga.



Journée du qi gong,
le 18 juin 2006.



Pilates (*lire p. 13*), le taï chi et les autres « arts énergétiques » chinois, le swiss ball (ou ballon suisse) ou encore l'aquagym. Il est certes difficile aujourd’hui d’évaluer le nombre exact de personnes qui pratiquent ces « gyms du bien-être » – au moins plusieurs centaines de milliers pour le seul yoga, dont 5 000 en Ufolep – mais l’essor d’une pratique nouvelle comme le qi gong, gymnastique chinoise très douce, est révélateur. « Nous comptons environ 20 000 licenciés en taï chi et plus de 4 000 en qi gong », confirme Hugues Deriaz, président de la fédération de Wushu-arts énergétiques. *Cet engouement est d’autant plus spectaculaire que nous ne faisons aucune publicité particulière pour promouvoir ces pratiques qui progressent chez nous d’environ 8 % chaque année.* » Même constat à la Fédération européenne de qi gong-arts énergétiques, qui revendique plus de 10 000 licenciés pour l’ensemble de ses pratiques.

Le yoga n'est pas en reste et sa marge de progression est importante, pour peu que l'on s'approche un jour du modèle américain. À en croire le président de la fédération française, Gérard Arnaud, « on estime que 20 % des Américains s'adonnent au yoga. Et en France la pratique ne cesse de progresser car le yoga est désormais associé à une notion de plaisir et de moins en moins connoté comme approche spirituelle ou religieuse. »

Les centres de remise en forme suivent le mouvement. Le Club Med Gym, petit royaume de la forme en région parisienne avec ses 70 000 adhérents, s'est adapté au phénomène. « Avant, nous étions fitness, explique Yannick François, directeur produit Club Med Gym. Maintenant, nous sommes wellness. Nous avons donc énormément développé ces différentes activités type Pilates, taï chi, yoga, et nous allons encore renforcer notre offre pour répondre à une demande croissante. » Cette nouvelle approche a aussi entraîné une rénovation complète des salles elles-mêmes afin d'offrir aux clients un environnement « zen », avec des lumières plus douces et des « ambiances olfactives » adaptées. Les cinq centres Waou Club Med Gym s'inscrivent dans ce courant tout en privilégiant le haut de gamme et des cours personnalisés. Avec, à l'appui, des séances de massages et de balnéothérapie ou des cures minceur...

« MIND BODY » ET GYM BIO

D'autres centres très haut de gamme ont récemment éclos à Paris. Comme les deux salles Elément créées par Carole Polakoff, qui offrent à la fois des cours de Pilates, de swiss ball, de gyrotonic et de yoga dispensés par des professeurs triés sur le volet, plus des massages sur mesure. Citons également « Et votre corps sourit » – tout un pro-

gramme – , un lieu ouvert il y a deux ans par Danone boulevard Haussmann. « Nous avons conçu un centre qui regroupe l'ensemble des disciplines dites "mind body" » explique la directrice Helen Hayes, une ancienne fan de fitness passionnée par ces nouvelles gyms qui mettent l'accent sur la précision du geste plutôt que sur l'enchaînement rapide d'exercices incompris. D'où l'expression, un peu prétentieuse, de « gyms intelligentes ».

« Cette approche "mind body" répond à un besoin de choses plus vraies, plus naturelles, insiste Helen Hayes. On peut parler de "gyms bio" car elles respectent davantage le corps que ne le font d'autres pratiques où l'on s'agitte sur des rythmes endiablés. Chez nous, pas de musique, pas de lumières criardes, tout est fait pour encourager la concentration. Pas de triche, on est obligé d'écouter son corps. »

Au-delà du travail sur le corps, l'attente est donc aussi « spirituelle », toutes proportions gardées... « Depuis que je fais du yoga, témoigne Jennifer, ex-pratiquante d'athlétisme et de volley-ball, j'ai appris à tempérer mes émotions et à maîtriser les colères qui pouvaient parfois monter en moi. J'ai besoin de ces moments privilégiés où je me ressource. C'est mon oxygène, et cela fait désormais partie intégrante de mon hygiène de vie. »

► Les adeptes des gyms douces apprécient aussi que leur petite personne soit chouchoutée. Aussi les salles de remise en forme proposent-elles des cours collectifs limités à une dizaine d'élèves, loin de ces «cours usine» où le voisin de tapis demeure un parfait inconnu. Ce moment privilégié que l'on s'accorde doit aussi être un moment de sociabilité, y compris avec son «coach» adoré.

LES FÉDÉRATIONS S'Y METTENT AUSSI

Les fédérations traditionnelles s'efforcent également d'accueillir ces nouvelles activités. Yoga, Pilates et gym douce figurent ainsi au répertoire des pratiques de la Fédération française EPMM Sports pour tous, dont le dernier numéro des *Cahiers de l'animateur* traite en dossier du ballon suisse et rapporte que le stade Pilates récemment organisé par le comité de la Nièvre a connu «un vif succès». «Tout dépend des animateurs», souligne la présidente Françoise Got. *Nous intégrons ces nouvelles méthodes au fur et à mesure. Mais elles correspondent parfaitement à notre approche, qui est de privilégier la dimension éducative et personnalisée de nos cours. Nous nous adaptons à nos pratiquants.*» La fédération reste par ailleurs vigilante à tout risque de «dérive

éosotérique», en matière de yoga par exemple. La Fédération de gymnastique volontaire (FFEPGV), «leader» sur ce créneau avec 568 000 licenciés, a elle aussi intégré ces nouvelles pratiques sans toutefois créer de cours spécifiques. «*Nos animatrices utilisent ces techniques dans leurs cours, qu'il s'agisse du retour au calme inspiré du yoga ou d'outils comme les ballons,* précise la présidente Jeanine Faivre. *Nous parlons chez nous de "pédagogie différenciée", ce qui nous permet de varier le déroulement de nos cours. Notre objectif étant de nous adapter à nos pratiquants et non pas de leur imposer telle ou telle technique, toujours avec un objectif de santé et de bien-être.*»

L'Ufolep, qui réunissait lors de la saison 2005-2006 plus 61 000 licenciés en «activités physiques d'entretien» et 5 200 adeptes de l'aquagym, a aussi assimilé ces nouvelles pratiques. «*Même si le step ou l'aérobic marchent encore chez nous, nous avons développé les gyms douces. Les gens n'ont plus forcément envie de sauter dans tous les sens et aiment comprendre à quoi servent les exercices qu'on leur fait faire,* note Annie Coly, responsable de la commission nationale APE. *Cette attente est également prise en compte lors de la formation*

des animateurs, où l'accent est mis sur «la prise de conscience de soi».

Ces gyms douces permettent aussi de toucher un public plus large, celui de personnes de plus de 50 ans qui n'iraient pas spontanément dans des salles de remise en forme et trouvent dans ces cours des pratiques adaptées à leurs capacités physiques. «*C'est ce qui nous différencie des salles de gym classiques : une approche personnalisée, une attention particulière à chaque individu, sans recherche de la performance. Les femmes qui viennent chez nous souhaitent avant tout qu'on prenne soin d'elles. Beaucoup ont été dégoûtées des salles où tout allait trop vite pour elles et où l'on prenait pas le temps d'expliquer les exercices,*» ajoute Annie Coly.

La convivialité est donc aussi le credo des fédérations traditionnelles, qui mettent en avant leur dimension associative par rapport aux «marchands» de la remise en forme. Car au-delà de l'engouement pour telle ou telle nouvelle activité, elles ont en la matière plutôt précédé la mode. ●

VALÉRIE SARRE

Petite Bibliographie

Yoga, manuel pratique, Jacques Choque, Amphora.

Vinyassa yoga, Gérard Arnaud, Chiron.

Les nouvelles gyms du bien-être, Lionel Paillès, Parigramme.

PILATES : J'AI TESTÉ POUR VOUS !

Quelle femme n'a pas rêvé, la quarantaine venue, d'avoir la ligne et la vitalité d'une Madonna, d'une Sharon Stone ? Or les deux stars américaines vantent la méthode de gym inventée par un certain Joseph Pilates, qui grâce à elle fait fureur depuis quelques années... Alors ne mourrons pas idiote, essayons !

Blandine, professeur experte en la matière, m'initie dans l'une des deux salles Élément de la capitale. La séance débute tranquillement par des exercices, allongée sur le dos. L'idée est de bien placer son bassin, sans coller complètement le bas du dos au sol. Cela surprend ! C'est la respiration qui va ensuite guider les mouvements du ventre et du bas du dos. Des exercices apparemment simples mais qui demandent finalement une vraie concentration, afin de garder la bonne posture tout en respirant et en contractant les abdominaux du bas du ventre. Suivent quelques mouvements jambes tendues, toujours sans perdre la bonne position du bassin. Rapidement



«Cadillac»,
l'une des machines
du Pilates.

les choses se compliquent, surtout quand les bras s'en mêlent. La coordination n'est pas toujours évidente et la sangle abdominale commence à se faire douloureusement sentir...

Une fois ces exercices d'échauffement réalisés, les choses sérieuses commencent à l'aide des machines : « Cadillac » et « Reformer », mises au point par Joseph Pilates himself. Allongée sur le

dos, je pousse avec mes pieds en utilisant les jambes, tout en maintenant la position du bassin. Les cuisses travaillent à fond, sans toutefois entraîner de crispation du dos. Puis c'est à l'aide de sangles qu'on travaille les bras, toujours en résistance. Tout le corps se met alors à fonctionner. À condition de trouver la bonne synchronisation...

Heureusement, mon «coach» est là pour veiller à l'état de mes lombaires. Au bout de 45 minutes, je me sens fourbue mais agréablement assouplie, comme si mon corps avait retrouvé une seconde jeunesse. Essai concluant ! ● V.S



DES FEMMES, DES FEMMES, DES FEMMES . . .

Les femmes sont très largement majoritaires dans toutes les formes de gym bien-être: disons au moins 80%, voire même 94% à la FFEPGV... Et si les cours de musculation du Club Med Gym comptent une petite moitié d'hommes, les cours collectifs de gym et d'aqua-gym sont à plus de 70% féminins. Le Club Med Gym tente néanmoins de séduire les hommes avec des séances d'aquagym power ou d'aqua-training qui utilisent des haltères et sollicitent plus vigoureusement les muscles. La fédération de wushu recense pour sa part au moins 60% de femmes dans ses cours de taï chi et 75% pour le qi gong. L'ensemble de ces pratiques (Pilates, yoga, ballon suisse...) séduit

particulièrement les plus de 35 ans et correspond souvent à une reprise d'activité, tandis que l'âge moyen du pratiquant de taï chi et de qi gong tourne autour de 40 ans. Quant à la rando ou les gyms douces proposées par la FFEPMM Sport tous, elles comptent une majorité de plus de 50 ans. À noter: la Fédération française de randonnée pédestre (60% de femmes parmi les adhérents) constate un développement des clubs ruraux qui accueillent de plus en plus d'agricultrices et d'agriculteurs retraités. «*Quand ils ne chassent pas, ils marchent*, précise Jean-Michel Humeau, directeur de la fédération, *les femmes encourageant souvent leur mari à battre la campagne!*»

Courir cool et marcher à la Finlandaise

Les gyms douces ne sont pas les seules à répondre à la recherche de bien-être. La marche et la course à pied aussi.

Le mythe du marathon, tout donner jusqu'à l'épuisement, a aujourd'hui perdu de sa superbe. Dans le même temps le jogging des années 80 a cédé du terrain au profit du «running», fondé sur une approche plus proche de la remise en forme. «*La plupart du temps*, explique Bruno Lacroix, rédacteur en chef de Jogging International, *les gens se mettent à courir pour retrouver une forme physique perdue après plusieurs années sans sport et pour lutter contre le surpoids. La course à pied reste l'activité la plus simple à mettre en œuvre, et permet d'évacuer nos toxines mentales et physiques. De se vider la tête, comme on dit.*» Les enquêtes de lecteur traduisent également un intérêt grandissant pour les sujets forme, santé et nutrition, en marge de la course à pied elle-même. «*Les gens ont le sentiment de se faire du bien en courant et ne veulent pas détruire ce bénéfice en mangeant n'importe quoi*», souligne Bruno Lacroix.

À sa manière, le développement de la marche à pied s'inscrit aussi dans cette évolution. Si la Fédération française de randonnée pédestre compte plus de 180 000 licenciés, on estime au total à quelque 700 000 le nombre de personnes qui pratiquent cette activité de plein air. «*La recherche d'un certain bien-être est une des motivations essentielles qui explique l'engouement pour la marche*, confirme Jean-Michel



Le Nordic Walking connaît aujourd'hui un réel engouement.

veulent du bien traquent et recrutent les joggers esseulés et avides de conseils personnalisés. Certains coachs travaillent ainsi avec des diététiciens.

STYLE NORDIQUE

Décidément très offensive, la FFA accueille aussi depuis peu le «Nordic walking», marche avec bâtons qui offre l'avantage de muscler aussi le haut du corps. Cette pratique importée de Finlande, technique d'entraînement pour les skieurs de fond, connaît aujourd'hui un franc succès. «Attention même si on parle de "Nordic Walking", cette activité est une forme de gymnastique à part entière», insiste Claude Delguel, président de la Fédération de Nordic walking. Sept ans après son arrivée en France, on estime à plus de 50 000 le nombre de pratiquants qui parcourt en une heure et demie des boucles de 5, 10 ou 15 km. «*Contrairement à la marche, cette activité fait travailler l'ensemble de la chaîne musculaire dorsale, permet l'ouverture de la cage thoracique, corrige la position de la colonne et entraîne une dépense élevée de calories. Quant aux bâtons, ils permettent de soulager les articulations des hanches et des chevilles.*» Le Nordic walking attire ainsi un nouveau public, celui des personnes sédentaires en surpoids, qui trouvent dans cette pratique une alternative à la course à pied. La FFEPGV et la Fédération de la retraite active proposent aussi cette pratique dans leurs clubs. ●

V.S.