

TENDANCES FINI LE SPORT TENDANCE GYM TONIC EN COLLANTS FLUO AVEC VÉRONIQUE ET DAVINA,

# Les méthodes essentielles pour être

**Qui l'eût cru ? Les aventures amoureuses de la belle nageuse Laure Manaudou** ont fait les gros titres de *Paris Match*, du jamais vu pour une sportive de haut niveau. Au-delà de l'anecdote, l'affaire révèle que les sportives peuvent faire vendre... Finis ces clichés traumatisants des nageuses de la RDA, gonflées aux hormones. « Le muscle féminin peut même devenir érotique, ce qui constitue une nouveauté, souligne Patrick Mignon, sociologue à l'Insep. Les médias nous renvoient une image de la sportive tout à fait différente de celle d'il y a dix ou vingt ans. » En clair : on peut enfin faire du sport sans se dire qu'on va ressembler à un mec ! Ce n'est donc pas un hasard si, selon



S. WEBER / SIPA  
Selon le ministère de la Jeunesse et des Sports, 80 % des Françaises pratiquent une activité physique.

une étude du ministère de la Jeunesse et des Sports, 80 % des Françaises déclarent s'adonner à des activités physiques et sportives. « Les femmes ont investi le sport, comme elles l'ont fait dans d'autres secteurs de la société, longtemps réservés aux hommes. Cela est rendu possible par une certaine redé-

finition des rôles de chacun au sein de la famille. Elles s'autorisent des loisirs en dehors de la maison, et en particulier une activité physique », précise Patrick Mignon.

Le sport n'échappe donc pas à cette tendance de fond à « l'égalisation », comme disent les sociologues. Toute-

fois, si l'on étudie de plus près les activités qu'elles pratiquent en priorité, pas de grande surprise. Les femmes sont en effet largement majoritaires dans les fédérations de gymnastique et de danse (plus de 90 %), d'équitation (75 %) mais aussi de rando (62 %), de tai-chi et qi

gong (59 %) et de natation (56 %). Le football et le rugby conservent leur statut masculin, mêmes si quelques ténéraires osent braver les obstacles culturels pour se plonger dans les mêlées.

Alors, puisque l'été pointe son nez, c'est le moment où jamais de vous réconcilier avec

votre corps, pour votre bien-être physique mais aussi psychologique. Ne dit-on pas « Bien dans son corps, bien dans sa tête » ?

De nouvelles formes de gym sont apparues pour répondre à cette recherche de bien-être, comme le Pilates, le Swiss Ball, le yoga, le qi gong ou le tai-chi. Des pratiques dans l'air du temps qui permettent de lâcher prise et de s'accorder un moment de respiration dans un quotidien trépidant. Dans cet esprit le Nordic Walking est récemment apparu en France. Il s'agit ici de prendre l'air, de respirer tout en se musclant en douceur. Une approche qui tranche avec les activités plus « boum boum » comme le step ou l'aérobic des années 1980-90. Alors, n'hésitez plus, il n'est jamais trop tard pour se faire du bien, sans se faire mal. Comme le rappelait la présidente de la commission féminine du CIO, Anita DeFranz, médaille de bronze aux JO de Montréal en aviron : « Le sport est un droit acquis à la naissance. »

Valérie Sarre

## Pilates, une méthode ancienne mise à la mode

**Cette méthode de gym très à la mode a été inventée par Joseph Pilates**, un jeune Allemand malingre, immigré aux Etats-Unis dans les années 1920. Pour lutter contre une mauvaise forme physique, il mit au point une méthode originale inspirée du yoga et de ses expériences en tant que prisonnier puis

d'infirmier pendant la guerre 1914-18. Il s'agit d'une remise en forme douce – mais très efficace – fondée sur la respiration et le travail des muscles profonds. On peut pratiquer cette technique sur des appareils inventés par Pilates, mais aussi au sol, sur des tapis à l'aide d'un ballon, par exemple. **V. S.**

## « Pour retrouver le plaisir de bouger »

**BLANDINE MONTAGARD**  
Professeuse de Pilates à Paris.

**Pourquoi ressent-on le besoin de s'agiter à nouveau quand l'été arrive ?**

L'hiver, on a tendance à vivre engoncé dans ses vêtements. On se replie sur soi-même quitte à oublier son corps et à accumuler des kilos. Reprendre une activité physique enclenche une nouvelle prise de conscience de son corps. L'été, les beaux jours, le soleil, encouragent cette envie.

**En quoi une activité physique nous est-elle bénéfique ?**

Mes élèves retrouvent le plaisir



de bouger, de faire des mouvements qu'elles avaient oubliés. C'est agréable de sentir ses muscles travailler. On voit aussi progressivement celui-ci se modifier, de nouvelles formes se dessiner. D'une certaine façon, le sport

permet de rentrer dans son corps, de se le réapproprier avec, à la clé, des résultats encourageants : on se tient plus droit, la silhouette s'allonge et devient plus gracieuse.

**Pourquoi des activités comme le Pilates, le yoga ou les gyms chinoises connaissent-elles un regain d'intérêt ?**

Ces nouvelles approches permettent de faire tomber la pression et de réapprendre à respirer. Dès lors, ceux qui les pratiquent retrouvent une certaine harmonie. S'observer, c'est aussi apprendre à mieux se connaître et donc à s'accepter tel que l'on est.

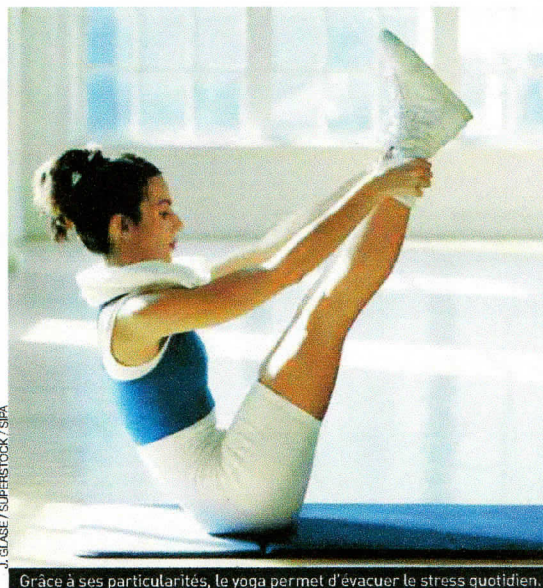
**douceur** Dans le même esprit que le Pilates, il faut essayer le Swiss Ball (gymnastique pratiquée avec un très gros ballon), faire des exercices de barre au sol, inspirés de la danse, ou tout simplement du stretching. Ces exercices d'étirement sont très utiles pour réapprendre à sentir son corps en douceur.

ET PLACE AUX TECHNIQUES DOUCES QUI FONT TRAVAILLER LE CORPS TOUT EN RELAXANT L'ESPRIT

# belle et en forme sans souffrir



Le Pilates est une remise en forme douce fondée sur la respiration et le travail des muscles profonds.



J. GLASE / SUPERSTOCK / SFA

Grâce à ses particularités, le yoga permet d'évacuer le stress quotidien.

## S'offrir un coach virtuel

**Envie de jouer les stars du show-biz qui s'offrent un coach à domicile** pour retrouver un corps de rêve? C'est l'idée développée par de nouveaux sites qui proposent des programmes de coaching via Internet. Vous y trouverez des cours de fitness et même des entraînements de running à télécharger sur votre iPod. Plus d'excuses pour rester dans son canapé sur le thème : « Je voudrais bien bouger, mais j'aurais besoin qu'on

m'aide!» Désormais, un coach virtuel personnel vous accompagnera dans tous vos efforts, et en musique s'il vous plaît. Pour un budget très raisonnable : entre 6,95 et 34,90 € par programme. A noter qu'il existe aussi des formules à 19,90 € par mois. Sauf qu'il faudra toujours plus de volonté qu'avec un vrai prof. Rens. : [www.nikeplus.com](http://www.nikeplus.com)  
[www.trainaway.puma.com](http://www.trainaway.puma.com)  
[www.fitness-et-minceur.com](http://www.fitness-et-minceur.com)  
[www.akelys.com](http://www.akelys.com)

## Nordic Walking, pour marcher à la finlandaise

**Mais qui sont ces drôles de marcheurs avec de grands bâtons?** Réponse : des adeptes du Nordic Walking, une forme de marche sportive finlandaise. Conçue au départ pour permettre aux skieurs de fond de s'entraîner en été, cette pratique est devenue un sport à part entière. Ses atouts : un

rythme cardiaque plus élevé qu'en marchant, un travail du haut du corps, plus de dépense énergétique et des bâtons qui soulagent les articulations des hanches et des chevilles. Une manière originale de reprendre en douceur une activité physique, sans risquer de se faire mal.

### lexique

#### Tai-chi-chuan

Art martial soft fondé sur l'équilibre, la respiration, la concentration et la maîtrise corporelle.

#### Qi gong

Pratique traditionnelle chinoise à base de mouvements lents et maîtrisés, associés à un travail sur la respiration.

#### Body balance

Mélange de tai-chi-chuan, yoga et Pilates.

#### Yogalates

Méthode qui associe postures de yoga et exercices de Pilates.

#### Mat class

Classe de Pilates au sol, sur tapis, sans l'aide de machines.

#### Vinyasa yoga

Forme de yoga plus sportif et dynamique que le traditionnel.

## Le yoga, corps et esprit réconciliés

**Même Véronique et Davina, prêtresses de l'aérobic en collants fluo, se sont mises au yoga,** longtemps perçu comme une pratique propre à quelques illuminés. En quelques décennies, cette technique a su s'adapter à notre monde occidental. « Dans nos sociétés trépidantes, où les gens ne s'accordent plus de temps pour eux, le yoga offre la possibilité de marquer un temps d'arrêt et de se recentrer sur soi », analyse Frédéric Lenoir, auteur de *Rencontre du Bouddhisme et de l'Occident* (Ed. Albin Michel). Premier atout incontestable de cette pratique : le travail sur la respiration. Nombreux sont les apprentis yogis qui découvrent ce que respirer veut dire réellement. Alors que la plupart du temps, nous respirons mal, le yoga nous apprend à sentir ce qui se passe dans notre

corps grâce à ce travail sur le souffle. « Pour certaines personnes, il s'agit là d'une vraie découverte, souligne Andrée Maman, professeur de yoga. Elles éprouvent alors de la satisfaction à agir sur cette fonction vitale. » Ce travail sur le souffle aide aussi à mieux se concentrer et à réguler ses émotions, la respiration étant liée à nos états psychiques tels le stress, l'angoisse, la joie... Par ses nombreux exercices de postures, cette discipline permet aussi de dénouer son corps, de le redresser autour d'une colonne vertébrale renforcée. Pour toutes ces raisons, le yoga agit à la fois sur le physique et le mental. Une forme de gymnastique intelligente en quelque sorte. **V. S.**

A lire : *Yoga, manuel pratique* (Editions Amphora), *Les Nouvelles Gyms du bien-être* (éditions Parigramme).