

L'association Episode toujours a l'avant-garde

Elle propose des cours de gymnastique Pilates

L'association Épisode, toujours a l'avant-garde, vient de mettre à disposition de ses adhérentes et adhérents des cours de gymnastique Pilates. Anne Germain, professeur de cette discipline, proposera des cours toutes les semaines, de 14 à 15 heures, dans la salle du dojo mise à disposition par convention avec la mairie.

Lors de cette première séance, un adhérent et une trentaine d'adhérentes ont participé. Le Pilates vise à « développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique, et stimuler l'esprit et l'élève ».

Une technique particulière

Il existe plus de 500 exercices, basés sur des principes essentiels, comme la respiration. Elle n'est pas abdominale (avec le ventre) mais costale (avec le thorax) et muscle les abdominaux en profondeur. Tous les mouvements viennent du centre du corps, il faut focaliser son attention sur les exercices pour les calquer sur la respiration. Les mouvements doivent être précis et maîtrisés, lents et fluides, sans à-coup. La respiration doit être continue.

La zone centrale du corps (entre le pubis et les côtes du bas) est très importante et doit être engagée sur chaque mouvement. C'est la « centrale d'énergie ». Il faut enchaîner les exercices dans un ordre précis. En fin de séance, des techniques de relaxation étirent les muscles après l'effort.

Marcel Lavedan



Une première séance bien suivie