

BodyART. Une nouvelle discipline à l'essai

Publié le 26 février 2018

VOIR LES COMMENTAIRES



Afin de savoir si l'activité plaît vraiment, l'association devrait bientôt proposer d'autres séances d'essai.

Samedi, le club de gym Sporty'Form a proposé à ses adhérents une première séance de bodyART. L'occasion de tester la discipline avant de l'inscrire, pourquoi pas, au programme des activités régulières de l'association.

Avec ses 550 adhérents, dont une grande majorité de femmes, Sporty'Form est un poids lourd du monde associatif landernéen. Ici, pas de compétition, mais de la gym loisir au sens large. En effet, ce sont une dizaine d'activités, ouvertes à tous, qui sont proposées. « Nous donnons 24 heures de cours par semaine. Cela va de la full-dance à la gym tonique, en passant par la zumba ou le Pilâtes. Cette année, nous avons aussi mis en place une séance de gym adaptée à destination des personnes en situation de handicap », indique la présidente Christine Rolland.

En mode conditionnel

Tout cela roule très bien et pourrait donc rester en l'état. C'est pourquoi, on reconnaîtra au moins à l'association le mérite de la curiosité et de l'ouverture d'esprit. Car, samedi, à la Fabrik, le club avait donné rendez-vous à une vingtaine de ses adhérentes pour une première séance de bodyART. Mais, ne nous emballons pas. Inutile, pour le moment, de réserver sa place. « Aujourd'hui, on teste l'activité pour éventuellement l'ouvrir l'année prochaine », prévient la présidente. Le projet est donc encore en mode conditionnel. Le bodyART, donc. À regarder les premiers mouvements, on comprend qu'il s'agit d'une gymnastique plutôt orientée confort et bien-être, que l'on rapprocherait volontiers du yoga.

PUBLICITÉ

Respiration consciente

Mais, pour en savoir plus, il convient de se rapprocher de Marlène Gourmelon. Cette dernière animait déjà les séances de zumba au sein de l'association. Mais, récemment, elle a suivi une formation en bodyART sanctionnée par un examen final. Depuis décembre, là voilà instructrice internationale en bodyART. Ça en jette. « La séance dure une heure, avec en fil rouge la déclinaison des cinq éléments : la terre, le bois, le feu, le métal et l'eau », explique-t-elle. À chaque élément correspond un type de mouvements et de postures, un rythme de travail plus ou moins dynamique. On passe de la gym douce au renforcement musculaire en passant par des exercices de cardio. Avant, bien évidemment, la relaxation finale. Tout au long de la séance, Marlène demande aux pratiquantes de bien prendre conscience de leur corps et de leur respiration. Un message essentiel de la discipline.

« On transpire davantage qu'à la zumba ! »

Certes, on a dit gym douce. Il ne faudrait pourtant pas se méprendre sur la nature de cette activité mise au point par un ancien danseur de Janet Jackson. Il ne s'agit pas ici de glandouiller en position du lotus et attendre gentiment que le bâton d'encens se consume ou que le disque de flûte indienne se termine. Car, les exercices s'enchaînent pendant une heure sans pause. « Je peux vous dire qu'on transpire pas mal au bodyART. On transpire même davantage qu'à la zumba ! », assure Marlène Gourmelon. Vous voilà prévenus.

Retrouvez **plus d'articles**

Landerneau



LOVE MOSCHINO

jusqu'à -73%



zalandoprivé
les ventes privées de Zalando

► Vers Zalando Privé