

## Animateurs de Sports pour Tous en mode recyclage

**L**a Fédération française « Sports pour Tous » Moselle a convié ses animateurs à une journée de perfectionnement et d'initiation au pilates, au stretching et au yoga du rire au gymnase de Hundling.

Une trentaine d'adhérents ont rajouté à leur planning ces nouvelles activités « tendance ». Rachel Araujo et Lucie Chang, éducatrices, nous en disent plus.

### En quoi consiste la pratique du pilates ?

« C'est une méthode dite douce avec des placements précis, des mouvements lents et approfondis, une respiration qui oxygène les muscles profonds visant à ramener tout le corps dans un alignement idéal. Son efficacité réside dans le développement de tous les muscles en vue d'assouplir et

renforcer la colonne vertébrale tout en améliorant le bien-être physique. Une séance de stretching a suivi. Ce qui permet l'élimination des toxines accumulées au niveau des muscles. À la fin de la séance de stretching, on se sent bien léger. »

### C'est quoi une séance du rire ?

« Le yoga du rire est un concept où chacun peut rire sans raison, sans recours aux blagues et même sans avoir de sens de l'humour. Il développe la sensation de bien-être, réduit l'anxiété sur son quotidien tout en sollicitant les fameux zygomatiques (muscles des pommettes), les muscles faciaux, le diaphragme et les muscles thoraciques. Une séance qui a permis de lâcher prise et de finaliser la journée dans la bonne humeur. »



La formation s'est déroulée sur une journée entrecoupée d'un repas pris en commun et organisé par l'association Gym pour Tous locale. Photo RL