



FORME / GRAND ANGLE

THALASSO, STATIONS THERMALES... 4 idées forme à leur piquer!

En thalasso ou en cure, des coachs sportifs nous proposent de nouvelles façons de bouger. Et si nous nous inspirions d'eux pour être en forme ? Zoom sur quatre bonnes idées à leur emprunter.

CAROLINE DOR



LE YOGA DU SON... POUR SE RESSOURCER

C'est quoi ? « Une sorte de méditation en pleine conscience qui utilise des techniques vocales et sonores comme supports », explique Pascale Lutun, professeur de yoga aux thermes d'Aix-les-Bains.

Comment ça se pratique ? La séance débute par un travail postural d'assouplissement, debout, pour ouvrir la cage thoracique, libérer le diaphragme et mieux respirer. L'expiration se fait par la bouche en émettant le son « A ». Ensuite, « on commence à chanter chaque voyelle à voix forte pour travailler sur le plan physique et mental car, notre corps étant fait de 70 % d'eau, les sons prononcés provoquent une onde qui se propage jusqu'à notre cerveau », rappelle Pascale Lutun. Puis on murmure, ce qui va solliciter le plan émotionnel et permettre d'entrer en phase de relaxation. Enfin le son est émis juste en expirant pour travailler sur le plan énergétique. La séance se termine allongé pour un temps de relaxation.

Les bienfaits ? Ce yoga aide à évacuer le stress et les charges émotionnelles, il calme les angoisses et les douleurs. Il améliore la concentration et l'amplitude respiratoire et stimule l'énergie du corps.

Où s'initier ?

En cure thermale aux Thermes Chevalley à Aix-les-Bains (73). Tél. 04 79 35 68 66 ; www.aix-les-bains.fr
Près de chez soi : liste de professeurs sur le site www.fnys.org/fr/cours-en-region



UNE GYM AVEC UN COUSSIN... POUR UN GAINAGE EN PROFONDEUR

C'est quoi ? Un coussin ergonomique en PVC, gonflé à l'air, qui permet, selon son diamètre, de faire des exercices de renforcement musculaire, de gainage, d'équilibre (Waff® mini, 36 cm, et Waff® médium, 95 cm) ou de se relaxer (Waff® max, 145 cm).

Comment ça se pratique ? Le Waff® mini ou médium s'utilise surtout debout, mais aussi assis, allongé sur le ventre ou sur le dos, en appui sur les mains ou les avant-bras pour des exercices de gainage, de renforcement musculaire, de proprioception... « Très confortables pour les articulations, ces deux modèles permettent de tonifier les muscles posturaux et profonds (transverse, paravertébraux...) nécessaires pour un bon maintien et plus d'équilibre », explique Gaël Moisan, responsable sport de la thalassothérapie de Pornic. Un travail à 360° lié à l'instabilité du Waff® qui bouge dans tous

les sens et sollicite ainsi beaucoup plus de muscles que pour le même exercice pratiqué au sol. Ainsi, réaliser un squat au sol (flexion de jambe, dos droit) fait travailler essentiellement les quadriceps (muscles à l'avant des cuisses) et les ischio-jambiers (arrière des cuisses), alors qu'en posant le pied avant sur un Waff® on sollicite aussi les adducteurs (muscles à l'intérieur des cuisses) et les abducteurs (extérieur des cuisses). Quant au format max, il suffit de s'allonger dessus et de se détendre. Il épouse les formes du corps et notre respiration permet à l'air de circuler dans le coussin provoquant un léger bercement.

Les bienfaits ? Un renforcement des muscles profonds et plus de gainage, un meilleur équilibre et plus de proprioception et pour le Waff® max une grande détente. Idéal en prévention des blessures et en rééducation ou tout simplement pour se relaxer.

Où s'initier ?

En thalasso à Alliance Pornic Resort Hôtel Thalasso & Spa (44).
Tél. 02 40 82 21 21 ;
www.thalassopornic.com

Près de chez soi : liste des salles de sport proposant le Waff® sur le site www.masalledesport.com
On peut également regarder les vidéos de Gaël Moisan (leçons 1,2,3,4) sur you tube.



FORME / GRAND ANGLE

LA MARCHÉ EN PROPULSION... POUR DOPER LA CIRCULATION

C'est quoi ? Cette marche consiste à élever son centre de gravité en se grandissant, épaules relâchées, regard dirigé vers l'horizon. Puis, par un mouvement d'oscillation aidé par le balancement des bras, le corps entier bascule vers l'avant, en extension grâce aux muscles du dos, aux fessiers et aux quadriceps. L'impulsion est donnée par la jambe arrière, puis la flexion de la cheville permet au talon de se décoller et au poids du corps de se transférer sur l'avant du pied jusqu'au bout des orteils, afin de nous propulser vers l'avant, en basculant notre centre de gravité sur l'autre jambe. « Un mouvement semblable à celui d'un pendule inversé qui oscillerait de l'arrière vers l'avant », explique le Dr Anne Taquet, angiologue à l'origine de la marche en propulsion. Cette dernière préconise également de se lever de sa chaise toutes les heures et de privilégier une respiration abdominale qui aide le sang à remonter vers le cœur, puis les poumons pour une meilleure oxygénation du corps. Enfin, s'allonger 10 minutes en milieu de journée aide à lutter contre la gravité.

Quels bienfaits ? En se mouvant ainsi, toute la plante du pied se déroule et le mollet s'étire beaucoup mieux, ce qui facilite sa vidange. Résultat, une amélioration de la circulation sanguine (des jambes moins lourdes...) et de la respiration. Selon le Dr Taquet, « cette marche multiplie par 3 l'augmentation du flux artériel par rapport à une marche classique ». Les articulations sont aussi soulagées, car le poids du corps repose sur toute la voûte plantaire qui amortit l'impact. Enfin, le corps restant aligné dans un axe vertical, les douleurs de dos s'atténuent.

Où s'initier ?

En cure thermale aux Thermes Adour, à Dax, spécialisés en phlébologie (40).
Tél. 05 58 90 52 00.

Chez soi : consulter le site www.pulscircula.fr et regarder la vidéo de démonstration.



Pour bien marcher, il ne suffit pas de mettre un pied devant l'autre... Se grandir à chaque pas, prendre conscience de son poids et solliciter ses bras permet d'optimiser sa marche.





LA SYLVOTHÉRAPIE... POUR DÉCONNECTER

C'est quoi ? Très pratiquée au Japon, la sylvothérapie est une marche oxygénante en forêt. Elle est ici couplée à des exercices de qi gong. Un appel à la sérénité et à l'éveil des sens. « J'invite les gens à observer la nature, le bruit du vent dans les arbres, le chant des oiseaux, l'odeur du mucus ou des champignons, la douceur ou la rugosité d'une écorce, le crissement des feuilles sous les pieds... Selon la saison je peux même leur proposer de se mettre pieds nus », explique Philippe Poulet, accompagnateur de moyenne montagne. Une marche lente qui permet également de se concentrer sur sa respiration pour profiter de l'oxygène et des substances volatiles dégagées par les arbres (phytoncides, huiles essentielles...) et bénéfiques aux systèmes respiratoire et nerveux. Les exercices de qi gong participent largement à l'oxygénation et à la remise en mou-

vement du corps. Enfin, la balade se termine par un moment de partage avec un arbre que l'on choisit et dans le champ magnétique duquel on va s'immerger et puiser de l'énergie.

Les bienfaits ? Né au Japon, ce « bain de forêt » permet de se vider la tête et de profiter de tous les bienfaits de cette nature, un peu comme lors d'une séance de méditation ou de relaxation. La marche et les mouvements de qi gong contribuent au renforcement musculaire, à l'amélioration de la souplesse et de l'équilibre, à la libération des tensions et au développement de la capacité respiratoire, tout en diminuant le rythme cardiaque. Des études japonaises (2007 et 2016) auraient montré que les personnes ayant marché en forêt présentent un taux de cortisol (hormone du stress) plus bas que celui de personnes ayant parcouru la même distance en milieu urbain.

Où s'initier ?

En cure thermale
aux Thermes
de Bains-les-Bains (88).
Tél. 0800050532
(appel gratuit).

Près de chez soi :
liste des praticiens
sur le site de l'Association
francophone
des professionnels
de sylvothérapie
www.espacesylvotherapie.com

À vos agendas !
Pour découvrir
les nouvelles cures
en médecine thermale et
thalassothérapie, rendez-vous
au Salon des Thermalies,
du 23 au 26 janvier à Paris,
et du 14 au 16 février à Lyon.
Renseignements :
www.thermalies.com