

FORME

MON COACH EST UN KINÉ

Cours de Pilates, coaching silhouette, appareils high-tech... Les kinés jouent les profs de gym. Ça nous donne envie de prendre rendez-vous.

CABINETS RELOOKES FAÇON STUDIO DE FITNESS privé, avec fleurs et bougies parfumées, séances de SwissBall ou de Pilates... Si les kinés continuent de soigner, ils sont de plus en plus nombreux à se former aux disciplines bien-être et à dispenser des cours de gym. Cette année, ils représentent 35 % des inscrits en formation Pilates, contre 20 % l'an dernier* ! Les raisons de ce virage wellness ? Ces pros de notre corps constatent tous les jours que le manque d'activité physique fait des dégâts, que la pratique régulière d'un sport est indispensable pour se sentir bien. Mais ils savent aussi qu'on peut se blesser en bougeant mal ou trop.

* Dans l'institut de formation spécialisé Leaderfit.

COMMENT SE PASSE UNE SÉANCE ?

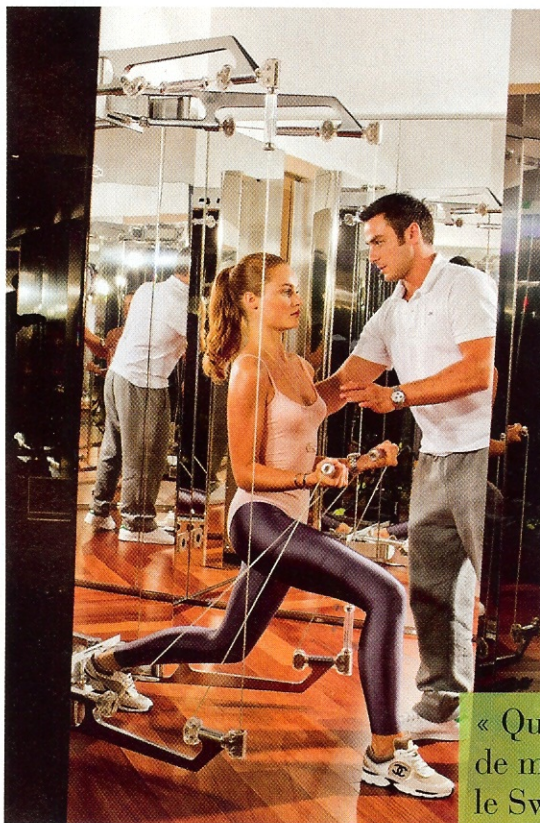
Lors du premier rendez-vous, le kiné fait un bilan pointu et checke vos éventuelles fragilités : lombaires en compote, ceinture abdominale relâchée, cuisses cellulitées... Vous pourrez ensuite faire de la gym en leçon privée, avec des accessoires comme le cercle de Pilates ou des élastiques, du Pilates sur tapis ou du SwissBall, en groupe de huit personnes au maximum. S'il est équipé de machines high-tech, il peut y ajouter un travail spécifique de gainage sur la plate-forme Huber ou Imoove, de la tonification globale sur l'appareil Kinesis... Certains proposeront de venir une demi-heure avant la gym pour un soin anticellulite Cellu M6 ou d'enchaîner trente minutes de massage manuel après la séance, afin d'accélérer la récupération musculaire. A partir de 18 € le cours collectif d'une heure, environ 60 € la séance en solo. Soins et massage non compris.

POURQUOI ON PEUT LUI FAIRE CONFIANCE

Le fonctionnement du corps, des muscles et des articulations, les clés d'une bonne posture... le kiné a étudié tout ça pendant trois ans. C'est dire s'il a les infos pour nous proposer des entraînements adaptés à notre morphologie et à nos capacités physiques. Comme personne n'est parfait, on a toutes un petit bobo à prendre en compte. Aussi, pas question de vous donner les mêmes exercices d'abdominaux si vous reprenez la gym après avoir accouché ou si vous rêvez de perdre une taille à 40 ans. Et si vous voulez un ventre plat ou de jolies épaules, le kinésithérapeute s'intéressera d'abord à l'état de votre périnée ou de vos lombaires. Rassurant, non ?

CE QU'IL CHANGE DANS NOTRE ROUTINE WELLNESS

Vrai cheval de bataille de ce champion de la prévention ? Le quotidien. « Certaines femmes ont des problèmes de ventre parce qu'elles ne savent pas respirer et se tiennent mal », constate le kinésithérapeute François Pigneaux. Rien de tel qu'un expert pour apprendre à corriger une mauvaise posture, encourager à marcher plus chaque jour et à faire des pauses stretching quand on passe des heures devant l'ordi. « Je ne me vois pas faire faire des abdos à quelqu'un sans améliorer sa station assise au bureau », dit Jocelyne Rolland, kinésithérapeute. Et c'est si motivant de savoir que ce petit bourrelet qui gêne, là, au niveau du ventre, peut diminuer rien qu'en s'asseyant bien, dos droit, épaules baissées ! A l'occasion, ce pro nous rappelle les bases de l'équilibre alimentaire.



C'EST BIEN POUR QUI ?

Bien sûr qu'on peut danser la zumba en club de fitness, et trouver hyper motivant d'être trente à bouger en musique. A condition de bien exécuter les mouvements. Dans certains cas, il est judicieux de d'abord faire le point avec un spécialiste comme le kiné. Notamment...

■ ... si vous avez décidé de reprendre la gym. Vous n'avez pas fait de sport depuis longtemps et vous êtes si « à fond » que vous risquez de vous blesser (pas fun le claquage musculaire !) ou de vous décourager. Cet expert saura freiner les ardeurs excessives et vous apprendra à doser votre effort en fonction de votre objectif et de votre personnalité.

■ ... si vous venez d'avoir un bébé. Spécialiste de la rééducation postnatale, le kiné connaît les mouvements qui gagnent en toute sécurité. « Pour tonifier les abdos, on privilégie les techniques sans pression sur le périnée et on apprend à repérer les exercices à éviter », explique la kiné Magali Ducasse.

■ ... si vous avez mal quelque part. Maux de dos, suites d'une entorse ou d'un cancer du sein... Pas facile de retourner à la gym quand a peur de se blesser. Côté rééducation, le kiné fait forcément le job. Il va d'abord vous réconcilier avec l'exercice : il vous montrera quoi faire et comment, puis quelle discipline choisir. « C'est vrai qu'il est préférable d'opter pour une gym posturale quand on a des tensions cervicales. Mais le principal, c'est de bouger régulièrement, donc de faire une activité qu'on aime », défend Julia Lemétais, kinésithérapeute.

ISABELLE SANSONETTI

Témoignages

« Quatre ans après la naissance de ma fille, j'ai commencé le SwissBall en petit comité avec ma kiné. Je suis super contente : elle sait exactement ce dont j'ai besoin. Je suis plus tonique et j'ai confiance : je ne me ferai pas mal au dos ni aux cervicales ! En plus, c'est très convivial et moins cher qu'en club de gym. » Laetita, 35 ans

« Depuis que je fais du Pilates avec un kiné, je me tiens mieux et j'ai plus d'abdos. Quand vous améliorez votre posture, tout marche ! » Françoise, 50 ans