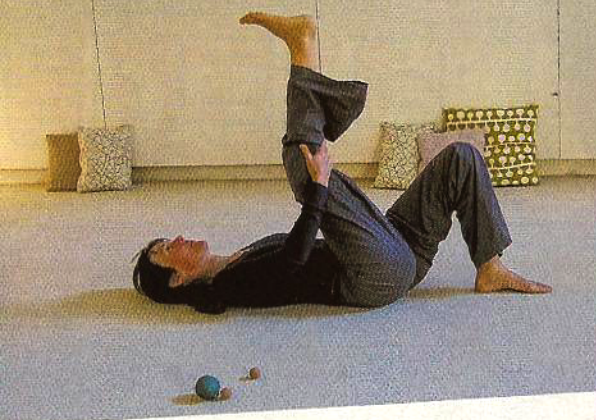




L'antigym est un travail proposé à de petits groupes de 6 à 8 et précédé d'une séance individuelle d'une heure environ.

TESTÉE POUR VOUS L'ANTIGYMNASTIQUE

4

Pas de miroir ici. La vaste salle, un cocon blanc, invite à écouter son corps et non à le regarder, à développer sa force intérieure et non extérieure : voici l'antigymnastique ®. Cette méthode, créée dans les années 70 par Thérèse Bertherat, propose des mouvements doux et puissants qui sollicitent les muscles en profondeur. Ses vertus ? Tonus, mobilité, respiration, digestion, stress, posture... Puisqu'on possède tous un corps différent, Dominique Canal, praticienne depuis 5 ans, ne montre pas les gestes. Elle les décrit. Yeux ouverts sur un point au pla-fond, j'écoute et agis en conscience : doigts crochétés sur la mâchoire pour tout doucement la relâcher, massage du palais avec la langue pour dénouer les tensions (impossible pour moi au début tellement cette par-tie était sensible !)... Je repars de cette séance détendue, bien droite dans mon corps et légère. Moi, j'y retourne.

➔ 123, rue Consolat, Marseille (1^{re}). 220 € le cycle de dix séances d'1 h 30 du mardi au jeudi. Atelier un samedi par mois de 10 h à 13 h, prochaines dates les 16 novembre et 14 décembre (47 €). 04 91 95 77 21. Autres cours à Avignon, Aix, La Ciotat, Orange, Toulon, www.antigymnastique.com



Les nouvelles gyms

2

Bokwa : compter ou épeler...

Tout le monde sait faire ! C'est ce qui rend le bokwa si universel et accessible. Il s'inspire de la danse sud-africaine (le "kwa" de kwaito), de la musculation et un peu de la boxe (le "bo" de bokwa). Caroline, prof de fitness à Aix et responsable d'Activ'Azur explique ce nouveau concept venu des USA : "C'est de la gym dansée qui amène à dessiner des lettres et des chiffres tout en exécutant des exercices dynamiques". Idée simple et efficace pour affiner ses jambes, améliorer ses capacités cardio-vasculaires et se muscler tout en s'amusant. Chaque partie du corps est sollicitée.

➔ Activ'Azur, cours le jeudi à 18 h à la salle du gymnase Robert-Ruocco, av. Gaston-Berger à Aix. 9 € le cours ou 70 € les 10 cours. 06 64 96 48 90.



3

Hop Quyen Dao : "J'ai toujours été intéressée par la philosophie orientale, sourit Nelly Derenne, qui enseigne le Hop Quyen Dao. Et pourtant, rien ne me destinait à enseigner, un jour, cette discipline encore peu courante. J'ai une formation commerciale, et le business était toute ma vie. Mais les arts martiaux et spécialement le Hop Quyen Da sino-vietnamien sont arrivés et j'ai été passionnée tout de suite. J'ai eu la chance de suivre l'enseignement du maître Sifu André Gilly. Il s'agit de maîtriser son corps, grâce à l'amélioration de son équilibre, sa souplesse, sa rapidité... Physiquement, c'est difficile, mais c'est ce qu'il faut pour obtenir un esprit fort dans un corps fort".



➔ Association Yi Chi, 20, bd Martin-Bret à Manosque. Cours les mercredis et jeudis de 19 h 15 à 21 h 15 et les dimanches de 9 h à midi. Un stage par trimestre, deux cours d'essai. Cotisation annuelle : 210 € par adulte, 150 € pour les 12 à 18 ans. 06 86 26 50 87.

5

Aquabike : le rythme de la musique ne cesse de changer, la cadence aussi. C'est fou tout

ce qu'on peut travailler sur un vélo immergé dans l'eau : triceps, cardio, abdo-fessier, ischio-jambiers... Heureusement, Nicolas, le super coach (qui se mouille lui aussi), corrige la moindre posture. Dos bien plat, épaules relâchées (dur-dur), rien ne lui échappe. Quarante minutes dans une eau à 30°, on ne sent quasiment pas l'effort. Mais les résultats, oui. A Marseille, un nouveau cours, au doux nom de Silhouette et Bicyclette, a été lancé par Nicolas et Hélène, sa femme, maître-nageur comme lui et bientôt prof d'aquabike. La bonne nouvelle, c'est qu'après le cours, un massage énergétique chinois est donné de l'autre côté du cabinet. En projet ? Des cours d'aquatrainig dès janvier.

➔ Séance du lundi au samedi, matin, midi et soir au centre paramédical Les Joncs, 19, bd des Joncs à Marseille (8^e), 06 06 55 33 68. www.aquabikemarseille.com