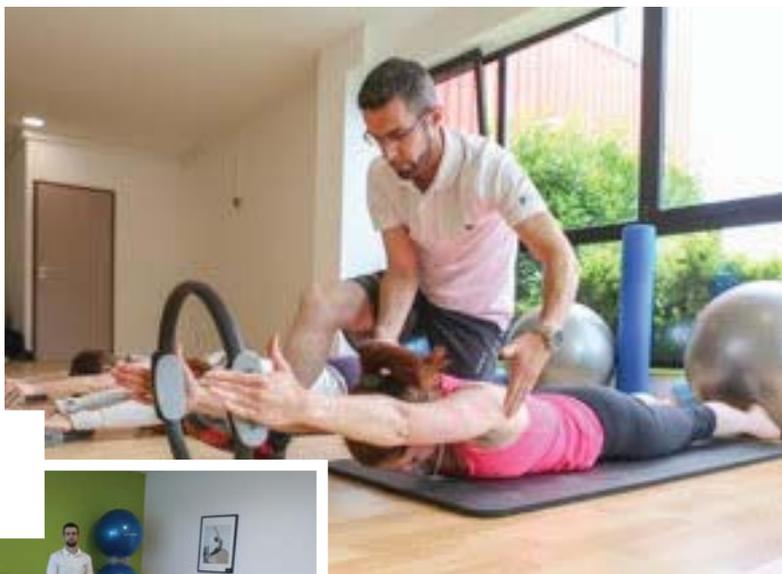


Parcours

LA FORME EN DOUCEUR...

Rencontre avec Arnaud Bochart
Studio Pilates L'Bird
La Roche-sur-Yon



Sport complet par excellence sur le plan musculaire, la méthode Pilates a tellement convaincu Arnaud Brochart qu'il a choisi de créer son propre studio Pilates à la Roche-sur-Yon. Lancé en septembre 2016, le studio "L'Bird" fait déjà des émules...

Classée parmi les méthodes douces, la méthode des pilates est la méthode par excellence qui remet tout le corps en mouvement "Elle gagne à être connue" assure Arnaud Brochart "car c'est la base de tout ce qui doit être fait en activité physique". Joseph Pilates, à l'origine de la méthode dans les années 1920, explique dans son ouvrage "Return to life through contrology" qu'"en réveillant des milliers de cellules musculaires dormantes* on réveille des milliers de cellules cérébrales dormantes" (*il évoquait ici les cellules des muscles posturaux profonds). Sans violence et tout en respectant le corps, elle permet de l'assouplir, de le tonifier et de le mobiliser. C'est un sport quasi complet, il ne manque que le travail en cardio. Avec les pilates, on prend le temps de remettre en place les bases, de placer les référentiels et de remettre en route le mouvement. C'est la qualité du mouvement qui compte et non la quantité produite. C'est pourquoi, on travaille en petit groupe et avec l'aide d'un coach. Cette méthode a aussi un effet déstressant, car elle permet de se recentrer sur soi et sur son corps. Elle mobilise aussi l'esprit et la concentration. Il faut



en effet comprendre le mouvement et son impact sur le corps avant de le réaliser et non se laisser aller à reproduire machinalement un mouvement. Le mental, la respiration et le mouvement sont ainsi mobilisés au profit du bien-être. La méthode s'inscrit souvent dans la continuité du travail des kinésithérapeutes, des ostéopathes, des sages-femmes afin de maintenir les résultats obtenus par le corps médical. En effet aucune contre-indication pour ce sport. Il intéresse donc particulièrement les femmes enceintes, les seniors, les personnes ayant un handicap mais aussi les sportifs professionnels ou semi-professionnels.

La formule présente aussi de l'intérêt pour les personnes ayant un emploi du temps compliqué, ce qui est le cas des chefs d'entreprise et des professionnels libéraux. Un système de réservation en ligne permet de bloquer les créneaux qui conviennent.

Si les pilates sont une activité sportive très populaire aux USA, ils ne sont pas encore très courants en France. L'Bird est le premier studio à la Roche-sur-

Yon à proposer des pilates au sol et sur machines. Très souvent associés au swiss ball (les gros ballons), les pilates sont loin de n'être que cette image réductrice. Les pilates se pratiquent au sol avec différents supports comme les ballons, le form roller... ou sur des machines qui permettent d'optimiser les résultats. Ces machines (le reformer et le ladder barrel), conçues par le créateur des pilates, pour faciliter la rééducation des blessés de guerre, tonifient tout le corps et peuvent être utilisées également par des personnes souffrantes de pathologies.

Les pilates s'inscrivent à contre courant de l'agitation habituelle des salles de sport, à contre courant d'une société du "toujours plus vite" de la compétition et du cheap. L'Bird se veut un espace convivial où le temps s'arrête et où le corps se redéfinit dans toute son entité. Dans son studio, Arnaud Brochart associe également les bienfaits du yoga, du fitness, etc... aux Pilates, avec pour objectif de proposer la prestation la plus complète possible et la plus globale pour le corps.

Educateur sportif en fitness et musculation, manager de plusieurs centres de remise en forme en Vendée, Arnaud Brochart, est convaincu, à l'instar de Joseph Pilates, "qu'un corps libre de tensions et de fatigue permet d'affronter toutes les complexités de la vie". C'est ce challenge qu'il veut relever avec ses clients dans son studio L'Bird.

Contact :

L'Bird
100 rue Jacques Yves Cousteau
Zone Beaupuy- La Roche-sur-Yon.
contact@pilatelbird.fr
www.pilateslbird.fr
02 28 97 39 38



L'info de l'OGA Atlantique et de l'AGA Vendée

Lettre d'information des artisans, des commerçants et des professions libérales de Vendée

57 Acti-Nord Beaupuy 3 - BP 225 - 85006 La Roche-sur-Yon - Tél : 02 51 34 11 03 - Fax : 02 51 34 12 13 - E-mail : contact@oga-atlantic.fr ou contact@agavendee.fr
www.oga-atlantic.fr - www.agavendee.fr - Directeur de la publication : Nelly Bonnet - Responsable de la rédaction et de la conception : Nathalie Azmi - ISSN 2104-1687