

LES LIEUX CULTES DU WELL-BEING

Les salles de gym classiques auraient-elles du souci à se faire ? Depuis un an, de nombreux studios, plus proches de l'appartement que de l'usine fitness, ont ouvert leurs portes à Paris, rompant avec les codes traditionnels du sport en salle, cours et vestiaires bondés, musique assourdissante et profs « G.O. ». A l'origine de ce phénomène émergent, en vrac, la désaffection grandissante pour les lieux impersonnels et les séances de gym mécanique qui ne tiennent pas leurs promesses « silhouette », l'envie de bouger sans forcément s'agiter, le stress à évacuer... « Le portefeuille des gens n'étant pas élastique, ils regardent à deux fois avant de signer pour un an dans un club de sport », constate Etienne Madelin. Mais le directeur général du Club Med Gym reste optimiste. « Le souci de soi et de son apparence n'a jamais été aussi fort. Et le sport n'est pas, chez nous, en concurrence avec la chirurgie esthétique, comme au Brésil ! » Et si le fitness n'a pas forcément dit son dernier mot, surtout quand il investit L'Usine (voir encadré p. 172), il a quand même cédé du terrain. « De plus en plus de gens ont envie d'aller à l'essentiel et recherchent d'abord un bien-être, constate Helen Haynes, professeur de Pilates et responsable de l'espace Et votre corps sourit. La plupart se sentent déconnectés de leur corps, manquent d'équilibre et s'aperçoivent qu'ils ne savent pas respirer ! Ils ne veulent pas seulement se muscler mais souhaitent tirer les bénéfices d'une pratique régulière au quotidien. » Annie, 45 ans, témoigne : « Je n'ai rien fait pendant vingt ans, je ne supportais pas l'ambiance survoltée des clubs de fitness. Avec le Pilates, j'ai découvert le plaisir de faire de la gym deux fois par semaine, je ne peux plus m'en passer. Il faut dire que l'endroit est particulièrement joli : fauteuils Starck, corbeilles de fruits, rideaux en taffetas prune dans les vestiaires, l'atmosphère est douce, l'accueil personnalisé, et ça sent bon ! Surtout, je suis plus tonique, plus souple, et je me sens mieux dans mon corps. » On comprend mieux l'intérêt grandissant pour le Pilates, méthode d'étirements et de tonification musculaire efficace qui fait la place belle à la respiration, à la concentration et à la posture. Et qui, cerise sur le gâteau, améliore la silhouette et l'allure des pratiquantes régulières. Résultat, les structures sachant offrir à la fois des disciplines alternatives, des cours de qualité et des professeurs motivés dans un cadre soigné ont la cote. « Beaucoup de citadins ont envie d'une vraie prise en charge et ont besoin d'être regardés et écoutés, analyse Catherine Staub, chez Omnisens. Ils veulent comprendre ce qui se passe dans leur corps, comment le travailler, et refusent désormais d'être un numéro. » Une exigence qui a un coût : un budget mensuel d'autant plus conséquent qu'il implique des séances particulières, au moins les premiers temps, pour peu que l'on renoue avec l'activité physique ou que l'on décide de se frotter à une nouvelle discipline. « C'est vrai que cela revient cher, reconnaît Nathalie, 32 ans. Mais c'est toujours moins ruineux que mon abonnement, l'année dernière, dans un club où je n'ai pas mis les pieds plus de six fois ! »

ISABELLE SANSONETTI

PLANANT LE CENTRE ÈLÈMENT

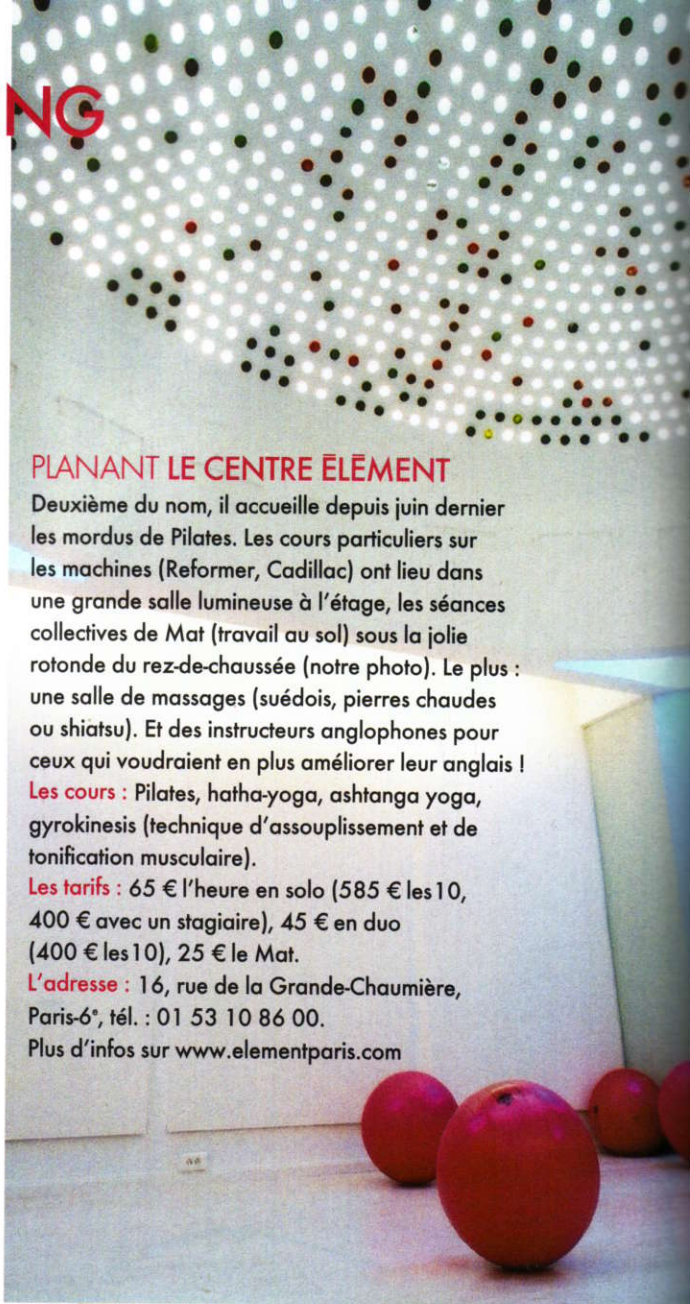
Deuxième du nom, il accueille depuis juin dernier les mordus de Pilates. Les cours particuliers sur les machines (Reformer, Cadillac) ont lieu dans une grande salle lumineuse à l'étage, les séances collectives de Mat (travail au sol) sous la jolie rotonde du rez-de-chaussée (notre photo). Le plus : une salle de massages (suédois, pierres chaudes ou shiatsu). Et des instructeurs anglophones pour ceux qui voudraient en plus améliorer leur anglais !

Les cours : Pilates, hatha-yoga, ashtanga yoga, gyrokinesis (technique d'assouplissement et de tonification musculaire).

Les tarifs : 65 € l'heure en solo (585 € les 10, 400 € avec un stagiaire), 45 € en duo (400 € les 10), 25 € le Mat.

L'adresse : 16, rue de la Grande-Chaumière, Paris-6°, tél. : 01 53 10 86 00.

Plus d'infos sur www.elementparis.com



CHALEUREUX LE CENTRE CORE BODY PILATES

A deux pas de l'hôtel Lutetia, l'espace accueille inconditionnels du Reformer, adeptes de Quartour (entraînement à quatre sur machines réservé à ceux qui ont les bases) et amateurs de Pilates au sol (notre photo). Plus petit que son pendant du 1^{er} arrondissement, le lieu rentabilise la surface sans négliger la déco (métal, parquet, briques, verre).

Les cours : Pilates (Universal Reformer, Cadillac, gros tonneau, chaise Wunda, tour murale) et ashtanga yoga.

Les tarifs : 70 € en solo, 50 € en duo, 40 € en quatuor, 25 € le cours collectif (8 élèves maximum).

L'adresse : 76 bis, rue des Saints-Pères, Paris-7°, tél. :

01 45 49 97 29. Plus d'infos sur www.corebodypilates.com

