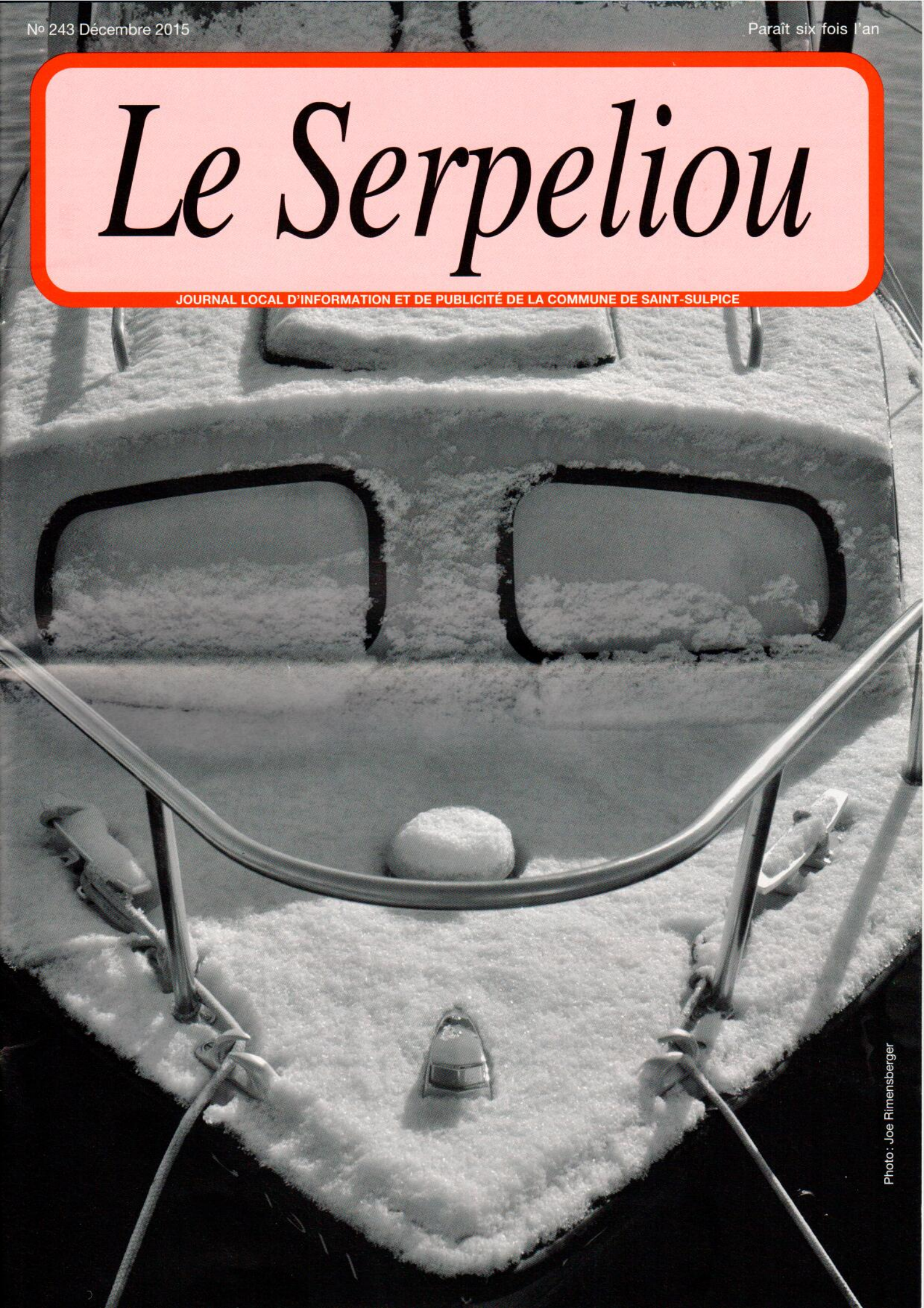


Le Serpeliou

JOURNAL LOCAL D'INFORMATION ET DE PUBLICITÉ DE LA COMMUNE DE SAINT-SULPICE



PILATES

Une remise en forme ciblée



Depuis quelques mois, un atelier Pilates est installé le long de la route Cantonale. Mme Claude-Chantal Blanc a réalisé un joli parcours «santé», avec un master en sciences du sport à Bern,

puis un autre de danse à Paris, suivis d'une carrière d'acrobate. A la suite d'un accident, elle a souhaité mieux comprendre le mouvement et s'est intéressée tout naturellement au Pilates.

Joseph Hubertus Pilates est né à Mönchengladbach en 1880. Il est chétif et souffre d'asthme, ainsi que d'une malformation du thorax. Au début de la première guerre mondiale, en tant qu'Allemand résidant en Angleterre, il se retrouve interné. Il constate des différences de santé significatives en fonction de l'activité physique et développe une technique ciblée pour maintenir la mobilité. Tous les membres de son groupe échappent à la grippe de 1918, ce qui assure la promotion de sa technique. En 1923, il émigre à New York, propage sa méthode *contrology* et conduit un studio jusqu'à son décès en 1967 (plus sur wikipedia sous Joseph_Pilates).

Mme Blanc grandit au Locle et arrive dans notre région grâce au manège de la Garance, avec son atelier-théâtre et son école de cirque. Elle enseigne à l'UNIL dans le cadre des sciences du sport, ainsi qu'à l'Ecole professionnelle de Payerne.

Les machines disponibles sont simples et robustes. Par rapport à des exercices réalisés sur un tapis, elles permettent de préciser et d'amplifier les mouvements et leurs effets. Des cours peuvent être pris en groupe ou de manière individuelle. Une physiothérapeute intervient à temps partiel pour réaliser les prestations sur ordonnance médicale, prises en charge par les assurances. D'autre part, dans le cadre des mesures de prévention, certaines caisses maladie remboursent un montant forfaitaire de quelques centaines de francs.

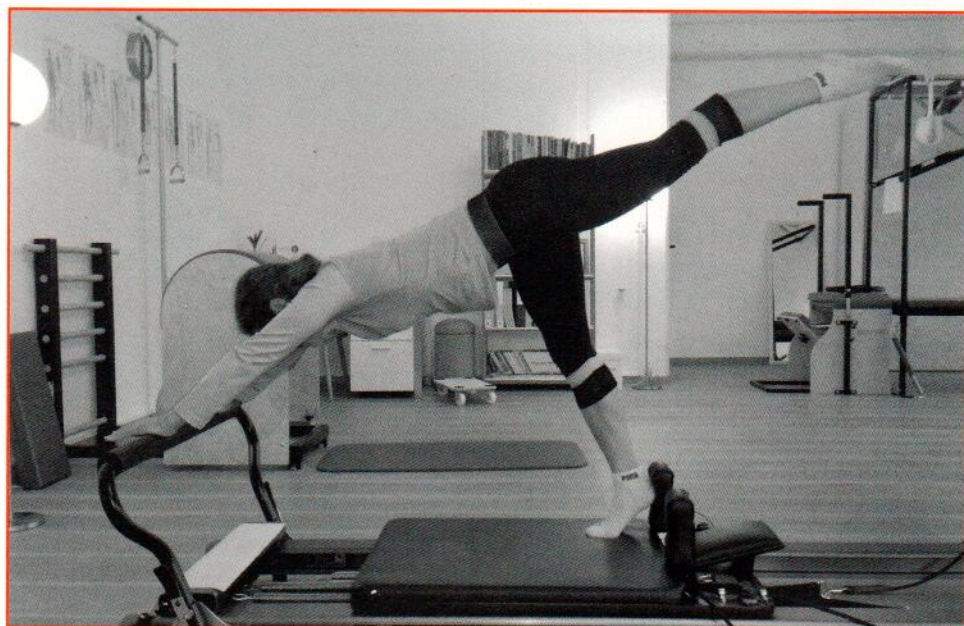
Faisant suite à l'invitation de Mme Blanc pour une session d'introduction, c'était intéressant d'être guidé dans l'usage de plusieurs appareils. L'impression dominante est la possibilité de se concentrer de façon mesurée sur des muscles et des articulations très spécifiques. Au cours de l'activité physique quotidienne, on sollicite certains muscles et tendons alors que d'autres demeurent négligés. On perçoit bien l'équilibre visé par ces compléments ciblés.

BM

Copilates

Rte Cantonale 110 • 1025 St-Sulpice
079 357 57 09

info@copilates.ch • www.copilates.ch



Lausanne Région

Entrepreneurs, démarquez-vous!

PME et PMI, inventeurs, créateurs et développeurs – Lausanne Région attend vos candidatures!

CHF 100'000.- DE PRIX À LA CLÉ!

PERL
PRIX ENTREPRENEUR RÉGION LAUSANNE

Dépôt des dossiers ouvert jusqu'au 8 janvier 2016.

www.lausanneregion.ch/perl