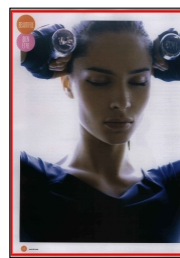


BE

149 RUE ANATOLE FRANCE
92534 LEVALLOIS PERRET CEDEX - 01 41 34 60 00



12 NOV 10
Hebdomadaire Paris

Surface approx. (cm²) : 1032
N° de page : 110-111

Page 1/2

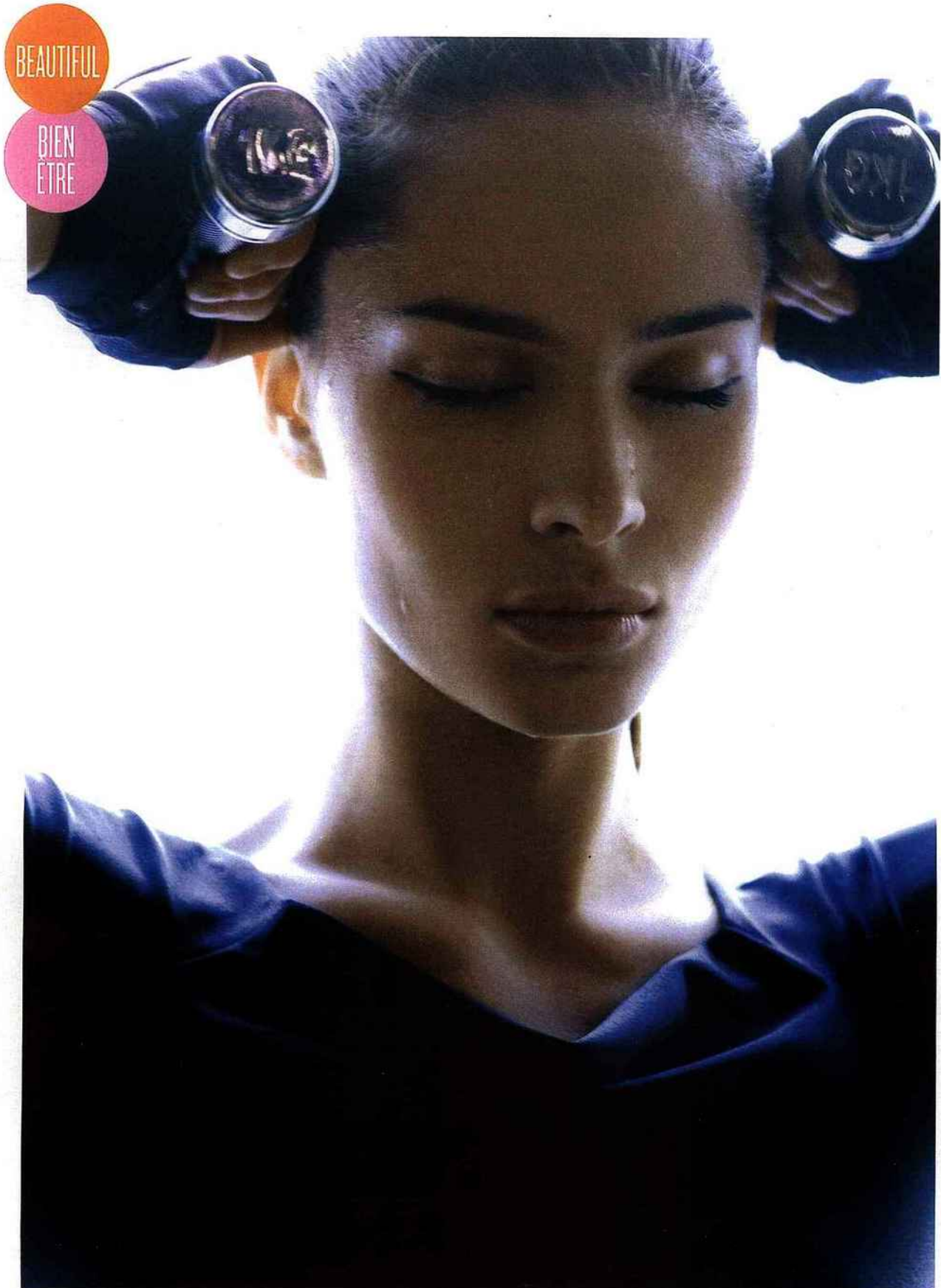


PHOTO : GUILLAUME REYNAUD/FOLIO-ID/POSED BY MODEL.

En grandes FORMES

SE RÉAPPROPRIER SON CORPS PENDANT LA GROSSESSE, COMMUNIQUER AVEC BÉBÉ,
OU TOUT SIMPLEMENT RESTER TONIQUE, C'EST POSSIBLE. LA PREUVE.

Par Laure Karsenti.

Je découvre la méthode Feldenkrais

Pourquoi? Réapprendre à bouger lorsqu'on a pris pas mal de kilos, cela permet de moins brutaliser son corps, donc d'éviter les tensions. En début de séance, on commence par un état des lieux des douleurs ressenties. Puis, avec des mouvements de faible amplitude (sortes de bercements), on redécouvre des gestes doux. Au final, on s'assouplit, on se détend, et on "découvre" au passage son périnée.

Pour qui? Celles qui veulent se relaxer tout en nouant un dialogue avec leur bébé. Très doux, donc idéal, quel que soit le terme de la grossesse.

Où? À Paris: Canalcentral (canalcentral.fr).
À Nantes: La Conserverie (laconserverie.fr).

J'adopte le programme prénatal

Pourquoi? Pour ne pas abandonner la salle de muscu, on opte pour un circuit machines qui ne sollicite ni les abdos ni le périnée. Équipée d'un cardiofréquencemètre, pour vérifier qu'on ne dépasse pas les 120 battements/min autorisés lorsqu'on est enceinte, on s'échauffe cinq minutes sur elliptiques. Puis, on passe de machine en machine pendant une demi-heure, en terminant toujours par des étirements. Nota bene: On varie le travail hebdomadaire, fesses, cuisses, buste ou cardio.

Pour qui? Les sportives qui veulent garder un corps tonique. On s'inscrit jusqu'au septième mois après avoir obtenu l'accord de son gynéco.

Où? Partout en France: [Lady Fitness](http://LadyFitness.fr) (ladyfitness.fr/).

Je plonge pour l'Aquagym

Pourquoi? Dans l'eau, on ne supporte pas le poids de son corps. On peut donc bouger sans risque de se faire mal aux articulations ou au dos. Bonus, l'eau a une action massante, donc bien pour la circulation. L'échauffement de quelques minutes précède des mouvements de tonification musculaire et on termine par un stretching et une relaxation de dix minutes.

Pour qui? Celles qui veulent conjuguer les bienfaits du massage de l'eau avec une petite activité sportive. Se pratique du début de la grossesse jusqu'à quinze jours avant le terme.

Où? À Rueil: Corporelle (corporelle.ea26.com/).
À Toulouse: Aquagym pré et postnatal (aquagymprenatal.fr).

Je fais du yoga

Pourquoi? Pour trouver son nouveau centre de gravité. On travaille son équilibre debout. On apprend aussi à être moins essouffée et à soulager son dos. Enfin, on enchaîne des postures pour mobiliser le bassin et préparer le corps à l'accouchement.

Pour qui? Celles qui veulent rester souples. Sauf contre-indication médicale et à condition d'avertir le professeur, le yoga peut se pratiquer du début à la fin de la grossesse.

Où? À Paris: Canalcentral (canalcentral.fr).
À Lyon: Yogama (yogama.fr).
À Nice: le Kids Club (lekidsclub.com). ■

Le programme pour jeune maman

Perdre du poids, retrouver un ventre plat, tonifier ses muscles... Pour y parvenir après la rééducation du périnée, les centres Lady Moving ont mis en place une cure postnatale. Côté entraînement, on alterne les circuits fitness et minceur. Pour les soins, on a au choix une vingtaine de séances de bain hydromassant, Sismo Fitness, BodySculptor ou Vibroplate.

Lady Moving (ladymoving.fr), partout en France. Environ 300 € en plus de l'abonnement (39,90 €/mois).