

Publié le 18/09/2013 à 06h00
Par **elise chavoix**

© www.sudouest.fr 2013

Retrouver la forme avec l'antigym

Portes ouvertes sur une discipline plutôt méconnue.



Béatrice Gardès propose des séances d'antigymnastique pour retrouver la forme. (Photo E. C.)

«L'antigymnastique est une technique corporelle qui s'adresse à tous ceux qui ont un corps ! », indique Béatrice Gardès, praticienne en antigymnastique installée à Biarritz depuis un an.

Dans le cadre de la Semaine française de l'antigymnastique, elle accueille chez elle (1), tous ceux qui souhaitent retrouver un confort perdu, entretenir leur forme physique et mentale ou simplement découvrir ce qui se cache derrière cette discipline méconnue, au nom si surprenant et finalement trompeur.

PUBLICITÉ

Car l'antigymnastique est plutôt mal nommée. Elle n'est pas incompatible avec le sport, bien au contraire. « Mes exercices ont permis à une cliente surfeuse de retrouver des sensations dans l'eau, force et souplesse », assure Béatrice Gardès.

Un confort corporel

Loin de la médecine. Pas non plus un sport. L'antigymnastique est née dans les années 70. « J'applique en partie la méthode Mézières, célèbre kinésithérapeute qui a révolutionné la discipline quand elle s'est mise à considérer le corps comme un tout », s'explique la praticienne formée, à Paris, par Thérèse Bertherat, kinésithérapeute et auteur du livre « Le corps à ses raisons ».

Béatrice Gardès s'inscrit dans la lignée de cette école. « L'idée est de proposer à mes clients, de retrouver un confort corporel et esthétique », précise-t-elle. Lors de séances par groupes de six, elle donne des pistes, propose des mouvements pour décoincer, déstresser. Les maux vedettes : le dos et les articulations.

« Nombreuses sont les personnes qui me disent avoir mal partout aux articulations. Elles pensent que c'est dû à l'âge, mais non, ce n'est pas normal. Ces maux sont très souvent dus à des tensions musculaires que l'on peut corriger », souligne la praticienne. Elle s'adresse au système nerveux et tente d'allonger les muscles pour qu'ils se portent mieux et cessent d'être douloureux. Si les sensations restent subjectives, l'antigym propose juste des pistes... Les séances d'essais sont gratuites.

(1) 15, avenue de Lahouze, à Biarritz, ce jeudi de 18 heures à 20 heures, vendredi de 15 heures à 17 heures et samedi de 11 heures à 13 heures.