

■ **Loisirs.** L'antigymnastique, bouger autrement

A l'écoute de son corps

Découvrir ou redécouvrir son corps, dans le respect de sa morphologie, tel est le principe de l'antigymnastique. Une activité qui mêle détente et étirements de muscles trop souvent méconnus.

En tenue décontractée ou sportive, une dizaine de personnes prennent position de la salle. « C'est mon kiné qui me l'a conseillé », dit Eric, « Je viens car j'ai des problèmes de dos », lance Nathalie. « Pour ma part, c'est une vraie découverte ! » ajoute Roxanne. Assis confortablement sur leur tapis respectifs, les élèves, hommes et femmes de tous âges, écoutent l'introduction du professeur.

Harmonieux. « A la différence d'un cours de gym traditionnel ou d'une séance de musculation, en antigymnastique, nous ne sommes pas dans la sculpture de notre corps, explique Monik Urvoy-Cortey, mais dans la recherche de son fonctionnement le plus harmonieux. »

Créée en 1976, « époque de l'anti-tout », par la kinésithérapeute Thérèse Bertherat, l'antigymnastique repose sur des mouvements de parties ciblées du corps. « C'en est presque chirurgical tellement les gestes sont précis », remarque Eric. Epaules,

« **En sport, on se dépense. En antigym, on se retrouve.** »

jambes, tête, mais aussi poignets, petits orteils, langue ou encore œil, autant de parties dont les muscles sont oubliés, voire ignorés de leur « propriétaire ». « On se rend compte que



Créée en 1976 par Thérèse Bertherat, l'antigymnastique repose sur la compréhension de son corps.

tout est lié, constate Betty, future maman, un étirement de votre pied va se ressentir jusque dans votre nuque ! »

Chacun à son rythme et en fonction de ses possibilités, les élèves effectuent le mouvement proposé par le professeur. « Si certains ne le font pas, c'est qu'ils ont leurs raisons, précise celle-ci, nous ne forçons jamais rien. »

Bulle. Plongé dans sa bulle, l'antigymnaste est entièrement à l'écoute de son corps. « J'aprends à le découvrir », avoue

Roxanne, C'est aussi relaxant qu'instructif ! » A raison d'une heure et demie par semaine, le programme se déroule sur un cycle trimestriel. « Pour que des résultats soient probants, il faut suivre au moins dix séances d'antigym, admet la professionnelle, à chaque séance, un projecteur est mis sur une partie précise de notre corps, et l'ensemble se connecte à la fin. » Au fil des semaines, le corps se déricrpe, et les douleurs musculaires s'estompent. « C'est un vrai soulagement ! s'écrie Marie, néo-adepte, le professeur nous corrige, on est très à l'aise. »

Depuis qu'elle exerce à Nouméa, soit environ six ans, Monik a vu passer près de deux cents élèves. De retour sur le Caillou après deux ans d'absence, elle constate que la demande est toujours bien présente. « Je suis la seule à proposer cette activité dans le pays, souligne-t-elle, une activité bien distincte des sports dits "courants". On parle ici de "méthode psychocorporelle" : si en sport, on se dépense, en antigym, on se retrouve. »

Nelly Albérola

Cours le mardi et le jeudi, dans la limite des places disponibles. Plus d'informations : www.antigymnastique.com