

# ÉLAN



D'un oeil bienveillant, les entraîneurs observeront la façon de faire de chaque participant. Durant la séance, ils prendront la peine de corriger les erreurs.

## PARAGYM

# Rires, acrobaties et courbatures



SOPHIE ALLARD

« Viens jouer avec nous! » s'exclame David, un habitué, en s'adressant à la représentante de *La Presse*. Sur le tapis de gymnastique, je m'avance pieds nus, sans trop savoir à quoi m'attendre. C'est mardi soir, je me trouve au centre Marcel-De La Sablonnière, avenue Papineau. Comme moi, une dizaine de personnes sont venues participer au cours de groupe Parabasics.

« Paragym existe depuis un an et s'adresse autant aux athlètes de cirque qu'à monsieur et madame Tout-le-Monde qui cherchent autre chose que la « gonflette » avec poids et haltères au son du boum boum », indique d'entrée de jeu Drew Joffre, ancien gymnaste et entraîneur. Pas de musique criarde, donc. Que des rythmes latins, à peine perceptibles, en trame de fond. Et une chaleur un peu étouffante. « Ce n'est pas volontaire, ils chauffent beaucoup », précise-t-il.

« Nous avons créé une démarche unique axée sur la mise en forme fonctionnelle, la posture et l'agilité. On privilégie la variété de mouvements. Tout ça, dans un environnement ludique », explique Natasha Vigneault, cofondatrice de Paragym et spécialiste de la posture et du mouvement. Pas besoin d'être en excellente forme physique pour apprécier le cours, mais un minimum de souplesse et d'endurance musculaire rendront l'activité plus agréable.

Le cours, d'une durée de 90 minutes, débute par un échauffement dynamique. Nous marchons tous en cercle. Drew nous demande alors de nous imaginer dans une jungle à repousser des branches, sauter par-dessus des pierres,

descendre une pente raide et éviter de s'enliser dans les sables mouvants. Pendant que les corps se préparent au travail ardu qui les attend, les participants rient de bon cœur et laissent aller leur imagination. On se déplace en sprint d'un point A à un point B sur deux jambes, à quatre pattes, en roulant. Jungle ou non, des gouttes de sueur perlent déjà sur nos fronts!

« On travaille ensuite la musculature en profondeur, toujours en privilégiant une belle posture et des mouvements utiles », indique Drew.

Dans le cours Parabasics, un minimum d'objets est utilisé: des petits ballons, des cubes de mousse, des plans instables. Et plus que tout: le sol. Quelques exercices effectués? Agenouillés, on se laisse tomber sur le ventre, les bras amortissent la chute et on reprend sa position de départ à l'aide d'une poussée des bras dans le sol. On

**« Sophie, rentre le ventre, sors les fesses, baisse les épaules et étire le cou! »**

fait des pompes en se déplaçant de gauche à droite. On tourne sur soi-même en position accroupie, cuisses fermées et cuisses ouvertes.

« Sophie, tes talons doivent toujours toucher le sol! » me dit Drew, en souriant. Tous les mouvements sont décoratifs, toutes les parties du corps sont tour à tour sollicitées. À fond.

À nouveau agenouillés, on serre un petit ballon entre nos cuisses, on tend les bras devant vers le plafond en pressant un autre ballon entre les mains. « Sophie, rentre le ventre, sors les fesses, baisse les épaules et étire le cou! » lance Natasha, en me corrigeant. Mes muscles

travaillent fort, ma tête aussi. D'un oeil bienveillant, les entraîneurs observeront la façon de faire de chaque participant. Tout au long de la séance, ils prendront la peine de corriger les erreurs. Même chose quand on fera une série de sauts vers l'avant, à bout de souffle.

« Une fois que tu comprends la position à adopter, tu peux travailler davantage la musculature. Ça devient extrêmement difficile. Moi, je suis rendu complètement accro! » dit Jérémie. Il s'est déjà blessé en s'improvisant « acrobate ». « Je veux maintenant apprendre le base, tout en m'entraînant sérieusement. Avant, je faisais n'importe quoi! »

Paragym offre des cours intermédiaires et avancés pour des clientèles ciblées: le cours « power moves rotatoires » pour les adeptes de break dance, le cours « obstacles » pour les traceurs ou adeptes de Parkour, le cours « saltos, saut-de-mains et vrilles » dans lequel l'utilisation du trampoline est fréquente. « Certains rêvent d'exécuter un salto arrière pour leur propre satisfaction personnelle. On les aidera à y parvenir en décortiquant le mouvement avec eux », indique Natasha.

Question de bien connaître sa clientèle, l'évaluation est obligatoire à l'inscription. « Ça nous permet de mieux orienter le client vers le cours qui lui convient et de vérifier s'il y a des contre-indications. Si on souffre d'une hernie discale, ce n'est pas la place! » explique l'ancienne ballerine.

Comme chacun progresse à son rythme, on peut se joindre aux cours de groupe en tout temps. À forcer de rouler, courir et rire, je m'y suis sentie comme une enfant. Mes courbatures du lendemain m'ont cependant rappelé que j'avais plus de 30 ans!

Pour les coordonnées, tarifs et autres informations: [paragym.com](http://paragym.com)