

Pilates express

S'entraîner lorsqu'on n'a que 10 minutes par jour et un budget restreint, c'est possible? Oh, que oui! Eve-Marie Gascon, éducatrice de Pilates, vous propose chaque mois des exercices faciles et efficaces. PAR EVE-MARIE GASCON | PHOTOS: JEAN LANGEVIN

Cette semaine, on travaille l'équilibre et la coordination tout en tonifiant le corps. Ces exercices qui semblent simples demandent beaucoup de contrôle et de concentration.

Matériel: 2 haltères qui pèsent de 2 à 3 lb (pas plus!). On en trouve chez Canadien Tire, chez Winners et dans la plupart des magasins de sport. **Prix:** de 3 à 6 \$ chacun. Peuvent être remplacés par des boîtes de conserve ou des bouteilles d'eau.

EXERCICE: CIRCUIT D'ÉQUILIBRE N° 1



Muscles travaillés: les biceps, la face antérieure des bras, la face externe des cuisses ainsi que les abdominaux obliques

Bénéfices: développe le tonus, la coordination, l'équilibre et la concentration.

Position de départ: debout, les jambes droites et écartées à la largeur des hanches. En équilibre sur la jambe gauche, on pointe la jambe droite vers le côté. Les haltères dans les mains, paumes vers le haut, on place les coudes sur les hanches avec les avant-bras ouverts de chaque côté.

Étape 1: expirer en soulevant la jambe sur le côté et en étirant les bras de chaque côté. Garder l'équilibre en contractant les abdominaux. Fixer un point de repère pour garder l'équilibre. Faire le mouvement très lentement, garder le dos droit et les épaules très larges.

Étape 2: inspirer et revenir à la position de départ. Recommencer avec la même jambe.

Nombre de répétitions: de 8 à 12, de chaque côté

Modification: garder la jambe soulevée et les bras allongés et faire de petits mouvements circulaires dans chaque sens avec les bras et la jambe.

EXERCICE: CIRCUIT D'ÉQUILIBRE N° 2

Muscles travaillés: les deltoïdes antérieurs, les pectoraux, les quadriceps et les abdominaux

Bénéfices: développe le tonus, la coordination, l'équilibre et la concentration.

Position de départ: debout, en équilibre sur la jambe gauche, la jambe droite soulevée et le genou droit plié. Les coudes pliés de chaque côté au niveau des hanches, un haltère dans chaque main.

Étape 1: expirer en dépliant les bras et la jambe vers l'avant et en contractant les abdominaux.

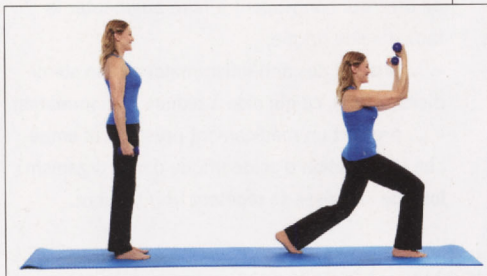
Étape 2: inspirer et replier la jambe et les bras. Revenir à la position de départ.

Nombre de répétitions: de 8 à 12, de chaque côté

Modification: garder la jambe soulevée et les bras allongés. Faire de petits mouvements circulaires dans chaque sens avec les bras et la jambe, avec ou sans haltères.



EXERCICE: FENTE AVANT AVEC BICEPS



Muscles travaillés: les abdominaux, les biceps, les quadriceps et les fessiers

Bénéfices: développe l'équilibre ainsi que la concentration et favorise le travail musculaire profond.

Position de départ: debout, les pieds réunis, les haltères dans les mains, les paumes vers l'avant et les bras le long du corps.

Étape 1: inspirer, puis expirer. Avec une jambe, faire un pas en avant. Fléchir les genoux en gardant le corps bien droit. Plier les bras en levant les

haltères, les paumes face au visage.

Étape 2: inspirer et abaisser les bras. Revenir à la position de départ.

Nombre de répétitions: de 8 à 10, de chaque côté

REMARQUE: ne vous penchez pas vers l'avant, gardez le tronc droit pour travailler l'équilibre. Augmentez la flexion du genou à mesure que vous vous sentez échauffée; faites une fente légère si vos genoux sont sensibles. Faites le mouvement lentement, sans élan.

Eve-Marie est habillée par LOLË.

VOUS POUVEZ JOINDRE EVE-MARIE GASCON AU 514 991-7907 OU À EVEMARIEPILATES.COM.

Nos experts à votre service!



Exercices... en douce!

Je passe deux heures par jour dans les transports en commun (métro, autobus) et j'ai l'impression de perdre mon temps. Y a-t-il des exercices assez discrets que je pourrais faire pour agrémenter mon trajet? | CAROLANNE

Ève-Marie Gascon, éducatrice de Pilates

En effet, il est possible de s'entraîner discrètement, à tout moment de la journée. Voici quelques suggestions d'exercices pour vous. Debout, vous soulevez la jambe gauche, et vous appuyez votre talon sur l'intérieur de la cheville droite. Tenez cette position le plus longtemps possible afin d'améliorer votre équilibre. Répétez l'exercice avec l'autre jambe. Aussi debout, les talons collés et les pieds en ouverture, soulevez les talons de 5 cm (2 po) pendant 15 secondes, tout en contractant les cuisses et les fesses. Puis, reposez doucement les talons sur le sol. N'oubliez pas de contracter vos abdominaux durant chaque exercice. Vous pouvez aussi faire des exercices du plancher pelvien; ils se pratiquent partout, debout ou assise. Vous avez eu une bonne idée, et votre corps vous dira merci!

Cadeau d'hôtesse, vraiment?

Lorsqu'on reçoit des invités pour le souper et qu'ils nous offrent une bouteille de vin comme cadeau à l'hôtesse, la politesse est-elle de l'ouvrir ou de servir le vin qu'on a acheté? | FRANCINE

Élyse Lambert, sommelière

Lorsque vous recevez des convives pour le souper et qu'ils apportent une bouteille, plusieurs choix s'offrent à vous. Personnellement, j'aime bien demander à la personne qui a apporté la bouteille si elle désire qu'on l'ouvre ou pas. À moins que le vin ne trouve absolument pas sa place dans votre menu, ce que vous pouvez délicatement expliquer, il est préférable d'en discuter, tout simplement. Enfin, s'il s'agit vraiment d'un cadeau d'hôtesse, la personne qui vous offre le vin va probablement vous le remettre en vous disant: «Tu boiras ça avec ta tendre moitié...»

Faites parvenir vos questions et vos coordonnées à:

MOI&cie
7, chemin Bates
Outremont (Québec)
H2V 4V7

ou par courriel à
moietcie@tvrapublications.com