

➔ HANDISPORT

STAND UP. Jeudi au Phare. Jeudi 26 juin à 19 h 30, le Phare, 50, bd Gambetta, accueille une nouvelle soirée Magda Comedy Club (stand-up). Cette scène ouverte donne à voir des artistes aux styles variés, jeunes talents et stand-upeurs confirmés, entre humour grinçant, absurdité douce, observations piquantes... Durée deux heures. Tarif : 8 € sur place. Réservations : www.billetweb.fr/magda-comedy-club ■

FOOTBALL. Paralysie cérébrale. L'équipe de France de football paralysie cérébrale accueillera son homologue finlandaise vendredi 27 à 18 h 30 et samedi 28 juin à 18 h 30 également au stade Saint-Lazare, à Limoges. Un double événement organisé par l'Association française de football paralysie cérébrale (AFFPC).

Le football CP (Cérébral Palsy) s'adresse aux athlètes atteints de paralysie cérébrale ou d'une lésion cérébrale acquise. La paralysie cérébrale est définie comme un état de santé affectant le mouvement, le tonus musculaire, les réflexes et la posture, principalement en raison d'un manque d'oxygène dans certaines parties du cerveau pendant une certaine période de

temps à la naissance ou à un très jeune âge. Elle peut être présente dès la naissance ou acquise jusqu'à l'âge de trois ans. Cette catégorie de handicap inclut également ceux qui sont touchés par une lésion cérébrale au cours de leur vie, comme la lésion cérébrale acquise (LCA), causée au cerveau après la naissance. Il existe de nombreuses causes possibles, notamment une chute, un accident de la route, une tumeur et un accident vasculaire cérébral. Le traumatisme crânien est, lui, une forme de lésion cérébrale acquise qui survient lorsqu'un traumatisme soudain endommage le cerveau.

L'AFFPC est joignable par courriel à : associationfpc87@gmail.com ■

Limoges ➔ L'actu

SPORT ■ Chantal, 77 ans, pratique le yoga tous les matins depuis une dizaine d'années : un véritable état d'esprit

« Le yoga lie le corps et l'esprit »

Samedi 21 juin, ce n'était pas seulement la fête de la musique, c'était aussi la journée internationale du yoga : l'occasion de rencontrer Chantal, septuagénaire qui pratique cette discipline depuis plus de dix ans.

Stéphanie Barrat

stephanie.barrat@centrefrance.com

C'est son rituel du matin, depuis dix ans. Chaque jour pour commencer sa journée, Chantal fait quinze minutes de yoga avant d'enchaîner sur de la méditation.

Pour cette ancienne professeure de français à la retraite depuis dix-sept ans, qui vit depuis septembre dans la résidence seniors Nohée à Limoges, le yoga « n'est pas un sport mais un état d'esprit ».

« Je ressens des bienfaits notamment au niveau des articulations »

« Je suis très attirée par la philosophie tibétaine. Je pratique la méditation et pour moi le yoga lie le corps et l'esprit », indique la septuagénaire.

« Dans ma pratique, j'y trouve de nombreux bienfaits, notamment sur le plan articulaire. Je me sens également plus relaxée



PRATIQUE QUOTIDIENNE. Chantal pratique le yoga tous les jours. PHOTO SB

après une séance », liste-t-elle encore.

En plus de ses quinze minutes quotidiennes, Chantal retrouve, chaque vendredi, une dizaine d'autres yogis pour un cours proposé dans le cadre des animations de la résidence seniors.

« Nous sommes une dizaine de pratiquants, des personnes qui vivent comme moi dans la résidence mais aussi qui viennent de l'extérieur. Cécilia, notre pro-

fesseuse, assure une heure de cours. Il s'agit d'un yoga relativement doux avec des postures accessibles. On travaille d'abord le haut du corps, puis le bas, avant de finir par dix minutes de relaxation. C'est adapté à tous », indique Chantal.

Et comme Chantal est bien dans sa tête et dans son corps, elle pratique aussi la sophrologie, la danse, le chant... dans de

nombreux ateliers proposés dans cette résidence spécialisée. « Nos résidents sont autonomes à 100 % alors nous leur proposons deux animations par jour parmi lesquelles il y a de la gymnastique, de la sophrologie, de la danse, un atelier choral ou encore une aide administrative pour gérer une paperasse qui parfois les embête », détaille Maëlle Cusenza, coordinatrice de la résidence Nohée. ■

➔ EN BREF

21 JUIN

UNE JOURNÉE DÉDIÉE MAIS QUI FAIT POLÉMIQUE

La journée internationale du yoga est célébrée à travers le monde une fois par an, le 21 juin, depuis 2015, à la suite de sa création à l'Assemblée générale des Nations unies en 2014. C'est le premier ministre indien Narendra Modi, lors de son discours aux Nations unies en 2014, qui a suggéré la date du 21 juin, car c'est le jour le plus long de l'année de l'hémisphère nord.

À noter que certains se refusent à la célébrer. En effet, cette journée a été proposée par le Premier ministre indien ; or, il s'agit « d'une figure de proue d'un parti nationaliste aux dérives populistes et autoritaires ».

PLUS DE 10 MILLIONS

UN NOMBRE DE PRATIQUANTS QUI AUGMENTE. D'après une enquête menée (*) sur la pratique du yoga en France, en 2010, les Français étaient 3 millions à pratiquer. Dix ans après, ils sont 10,7 millions (soit 20,5 % de la population) à l'avoir fait ces trois dernières années, soit 1 français adulte sur 5.



PRINCIPAUX STYLES

SEPT. Si le yoga se démocratise, ses déclinaisons de style sont tellement nombreuses qu'il est parfois difficile de s'y retrouver. Il existe sept types de yoga, plus ou moins critiqués :

1./ Hatha Yoga : style doux et accessible, parfait pour les débutants. Il se concentre sur les postures (asanas), la respiration (pranayama) et la relaxation.

2./ Vinyasa Yoga : dynamique et fluide, les postures s'enchaînent au rythme de la respiration. Il développe force, souplesse et endurance.

3./ Ashtanga Yoga : pratique rigoureuse avec une série de postures fixes. Très physique, il est idéal pour ceux qui aiment la discipline et le défi.

4./ Yin Yoga : lent et méditatif, les postures sont tenues plusieurs minutes pour étirer les tissus profonds. Excellent pour la relaxation et la flexibilité.

5./ Kundalini Yoga : axé sur l'éveil de l'énergie intérieure par des enchaînements dynamiques, des respirations puissantes, des mantras et de la méditation.

6./ Iyengar Yoga : met l'accent sur l'alignement précis des postures, souvent avec l'aide de supports (blocs, sangles). Idéal pour les perfectionnistes ou les personnes avec des limitations physiques.

7./ Bikram Yoga : série de 26 postures pratiquées dans une salle chauffée à 40 °C. Très intense, il favorise la détox et l'endurance.

(*) Syndicat national des professeurs de yoga.

Dynamique ou adapté, le yoga s'adresse à tous



JOHANNE SOVERAN. Elle propose des cours à Limoges et autour.

Qu'on la célèbre ou non, la journée internationale du yoga est l'occasion d'évoquer avec Johanne Soveran cette pratique sportive très tendance. Avec sa structure, Born to be yogini, elle propose des cours de vinyasa à Limoges et dans la périphérie.

■ **Avez-vous constaté à Limoges, comme ailleurs, une hausse de la pratique du yoga ?** « Ce constat est partagé par de nombreux professeurs : il y a un engouement grandissant pour les pratiques de yoga. J'utilise le pluriel parce qu'il existe une grande diversité de sty-

les de yoga (*lire ci-contre*) qui rend la pratique accessible à tous : du yoga dynamique au yoga adapté, notamment pour les personnes âgées. Il existe même du yoga sur chaise. »

■ **S'il existe des cours collectifs ou encore des cours individuels, ceux en ligne sont en plein développement...** « Comme d'autres pratiques sportives, depuis le Covid, beaucoup de personnes suivent des cours de yoga sur internet. Ça a explosé. »

■ **Quels sont les bienfaits du yoga ?** « Parmi les bienfaits, il y a

notamment la souplesse ou encore le renforcement musculaire. Chez les sujets âgés, le yoga permet également de conserver la mobilité et l'équilibre. Tout le monde s'accorde à dire également que la pratique du yoga permet une réduction du stress. »

■ **Sont-ils immédiats ?** « Sur la réduction du stress, c'est immédiat, parce qu'on sécrète des endorphines en pratiquant. En revanche, pour développer sa souplesse, sa mobilité, ses muscles, les bénéfices s'observent sur la longueur. Le yoga n'est pas une baguette magique. » ■