

## ZOOM SUR...



# LE YOGA EN DOUCEUR AVEC OXYGEN'

L'association franconvilloise Oxygen' programme six cours de yoga par semaine dans trois lieux de la ville : Centre socioculturel de l'Epine-Guyon, groupe scolaire de la Source et Maison de la Mare des Noues. Depuis quatre ans, le nombre d'amateurs ne cesse d'augmenter. Visite à la Maison de la Mare des Noues un jeudi matin...

Pas question d'interrompre la séance qui se termine. Dans une salle plongée dans le silence, une douzaine de personnes immobiles allongées sur le dos, les yeux clos, vivent un état de profonde relaxation. Il convient d'attendre la fin complète du cours pour rencontrer les participantes.

10h15 : le cours de yoga est terminé. L'animation reprend au vestiaire, ainsi que les conversations entre les dames du yoga qui échangent leurs impressions sur la séance qu'elles viennent de vivre ensemble. Entourée des participantes, le professeur, Florence Lèbre, tient à préciser la philosophie des cours proposés par l'association : « On est dans des pratiques du yoga où l'on tient compte des possibilités des personnes. Il faut éviter de mettre les gens dans des postures où ils ne seraient pas à l'aise. Ils ne doivent pas être en échec. »



→ Les cours (1h15mn) : Lundi de 18h45 à 20h ; mercredi de 20h à 21h15 ; jeudi de 9h à 11h45 ; vendredi de 19h15 à 22h - Avec Florence Lèbre (06 18 04 29 75) et Sophie Martin (06 27 38 20 40) - Association Oxygen' : site internet [www.oxygen95.fr](http://www.oxygen95.fr) - courriel : [franconville.oxygen@gmail.com](mailto:franconville.oxygen@gmail.com)



**MARIE-JOËLLE LAGARDE**, 17 ans de yoga, est une fidèle : « J'ai commencé en 1995. La prof (Florence Lèbre) enseignait à côté de chez moi à Ermont. Je l'ai sui-

vie à Margency avant qu'elle ne donne ses cours à Franconville. Je l'ai toujours suivie. Aujourd'hui je viens de Paris où je réside ». Pourquoi le yoga ? « A l'époque je ne trouvais pas ma place dans un cours de gymnastique courante. Je trouvais que c'était trop rapide, trop brutal. J'ai fait un essai et j'ai pu associer très vite deux éléments de base : la pratique musculaire avec la détente, et en prenant son temps. Cette association, travail musculaire et détente me convenait bien et j'ai continué. Le yoga permet de remettre les choses en place dans la vie tumultueuse et stressante que l'on a. Déjà, le fait de se concentrer sur soi, sur sa respiration, permet d'oublier tout le quotidien. J'avais des problèmes de dos. Aujourd'hui je sais les gérer. Le yoga est devenu pour moi indispensable. On n'a pas eu de cours depuis 15 jours à cause des Fêtes de Noël, ça m'a manqué. »



**MONIQUE TAFFANEAU** avoue « presque vingt ans » de pratique avec des interruptions. Elle suit le cours de Florence depuis quatre ans. « J'ai pratiqué le yoga

à Jouy-le-Moutier pendant douze ans, et puis quand j'ai eu mon commerce à Franconville (à l'enseigne Chardon Marie en centre-ville -NDLR) j'ai arrêté. J'ai repris il y a quatre ans ». Pourquoi le yoga : « C'est une amie qui me l'a conseillé, il y a longtemps. Elle avait des problèmes de dos. J'avais les mêmes. » Mme Taffaneau qui pratique également la gymnastique confirme l'impression de bien-être : « Quand on revient au cours après une interruption, dès la première séance, on reprend conscience du bien-être que cela fait. Ce que je veux dire, c'est qu'après une séance, on éprouve une espèce de vacuité (espace vide) à l'intérieur du corps. On a l'impression que notre corps est plus compact, plus aéré. » Une participante ajoute quelques propos qui font l'unanimité : « Après le cours, on a l'impression d'être un peu fatiguées, ramollies, mais en fait c'est parce qu'on s'est beaucoup détendues. »



**MARTINE COLLARD** pratique depuis trois ans et ne rate aucun cours : « Moi, je suis venue d'abord pour me détendre. J'ai été très malade il y a quelques années.

En plus, je le reconnais, je suis du genre speed comme on dit. J'y vais pour essayer de me calmer et aussi pour acquérir un peu de souplesse. Le yoga m'apporte davantage que la gymnastique. Au Yoga on apprend à écouter son corps. » La relation au professeur compte aussi : « Vous savez c'est très subjectif le yoga : les profs vous plaisent ou ne vous plaisent pas. Ils n'ont pas tous les mêmes méthodes(...) Florence ne nous fait pas faire des postures compliquées. Elle s'adapte à nous et connaît nos possibilités. C'est un avantage. Cela dit, j'ai encore du mal à faire le vide et à arrêter mes pensées, ça mouline encore un peu. Je crois que je ne saurais jamais méditer. J'ai du mal à me poser. »