

Une rentrée du bon pied

Le zen pour un mental d'acier



« Zen, soyons zen », chantait Zazie dans les années 1990. La rentrée, quant à elle, rime plutôt avec une reprise sur les chapeaux de roue. **Pour entretenir le moral, garder un mental d'acier et éviter d'être au bout du rouleau dès l'arrivée des premiers frimas, Canal a concocté un tour d'horizon des activités zen de la ville, du yoga à la sophrologie.** Rien de tel pour reconnecter corps et esprit !
Tiphaine Cariou, dessins J-Luc Ruault

En octobre, le constat est déjà douloureux : rentrée oblige, on a enchaîné les sorties entre amis, organisé les activités des enfants, repensé le planning de toute la famille. Les vacances semblent à des années-lumière. Mais pour passer le cap de la rentrée et éviter surtout de replonger dans un train-train souvent stressant et très affairé, de plus en plus de gens de tout âge osent s'offrir une bulle de tranquillité, l'une de ces activités dites douces qui font du bien au corps mais aussi à l'esprit. En témoigne le yoga qui connaît depuis

quelques années un véritable boom avec 250 millions d'adeptes à travers le monde et une journée internationale en prime. Plus près de nous, Pantin connaît le même engouement pour tous ces sports « feel good » qui permettent d'évacuer le stress tout en entretenant sa forme physique. Outre les séances de Pilates, de qi cong ou de tai chi, la ville compte une dizaine de cours de yoga différents, du ashta yoga au kundalini : « Depuis 3 ans, le club multi-sports de Pantin développe de plus en plus de types de pratiques. Il y a une forte demande, notamment de la part des

nouveaux arrivants », témoigne Linda Tadount, directrice du CMS.

Thérapies naturelles

Selon Laurence Thevenot, kinésithérapeute à Pantin, ces activités feraient d'ailleurs plus que dépolluer le mental et le physique : « En fin de traitement, j'encourage souvent mes patients à faire du yoga ou du Pilates. Cela pérennise les acquis de la kiné », explique-t-elle. Les médecines douces ou alternatives – au nombre de 400 selon l'OMS – connaissent également un fort engouement. Pantin n'échappe pas au phénomène et abrite une école d'en-

seignement ostéopathique privée et un institut de formation en naturopathie – des thérapies qui mériteraient sans doute d'être intégrées au programme des centres municipaux de santé. Aux quatre coins de la ville, homéopathes, hypnothérapeutes ou ostéopathes attirent de nouveaux clients : « Je pense que pour les patients qui souffrent de douleurs chroniques, il peut y avoir un vrai bienfait des médecines alternatives. Et si les traitements médicamenteux peuvent être allégés, pourquoi pas, après tout ? », ajoute Laurence Thevenot. En conclusion, « fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester » (proverbe indien) !

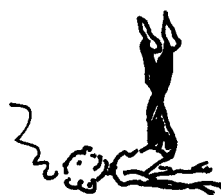


J'ai testé pour vous

À l'heure de faire son choix, le foisonnement des offres zen peut stresser. Pour un choix éclairé, Canal a testé.

Mon premier cours de bat quai chuong

Au gymnase Léo-Lagrange, j'ai rendez-vous dans la salle des combats – même pas peur – avec Jean-Luc Moreau, ceinture noire 5^e dan de viet vo dao qui enseigne également le bat quai chuong, sorte de tai chi vietnamien : « *C'est un sport qui permet de prendre conscience de son corps car on bouge très lentement* », explique-t-il. On ne peut que le croire tant le slogan « la force tranquille » semble avoir été créé pour lui. Les élèves prennent place les uns après les autres sur le tatami, dont Patrick, la petite soixantaine : « *J'attendais la reprise avec impatience ! C'est ma 3^e année, avant j'ai fait 17 ans d'aïkido mais j'ai dû arrêter à cause de problèmes de santé. Ce que j'aime c'est que ça me fait déconnecter complètement* », explique-t-il. Quant à Samuel, il a revêtu kimono noir et ceinture verte, l'apanage traditionnel du viet vo dao : « *Je fais les deux car c'est très complémentaire* », raconte-t-il. C'est parti pour une heure et demie. On est six élèves – facile de repérer que je suis la seule nouvelle. Commence la phase d'échauffement en ligne, puis un travail musculaire à deux. C'est avec Maryvonne, qui anime les cours de bat quai à la maison de quartier Mairie-Ourcq, que j'effectue l'échauffement des mains : c'est statique mais ça chauffe déjà ! Pour ce 1^{er} cours, Jean-Luc m'enseigne pa-



tiement l'hirondelle, l'un des huit enchaînements – ou portes – qui ont tous un nom d'animal. Cela demande un gros effort de mémorisation et de concentration. Pendant ce temps-là, les élèves plus confirmés répètent inlassablement cinq des huit portes. On entend uniquement le bruit de la pluie et le glissement des pieds sur le tatami. Un étrange ballet avant le salut final.

► **Infos et horaires de tous les cours :** <http://vvdpantin.wixsite.com/vietvodao-pantin>

Des apprentis yogistes au café Pas si loin

Depuis fin août, Katalin Patkai, qui gère le café Pas si loin des Quatre-Chemins, propose de nouveau un cours de hastanga, un yoga dynamique qu'elle adapte à tous les niveaux : « *En plus de la danse, je fais du yoga depuis 10 ans. Et ça a été une révélation ! J'ai suivi une formation longue pendant 3 ans* », raconte-t-elle. En ce samedi matin, quelques habitués sont accoudés au zinc et nous chament gentiment sur ce « sport de fille ». À 10.00 tapantes, Katalin dégrafe une jupe dorée qui dissimulait un short-cycliste et sort quelques tapis. Les sept apprentis yogis s'allongent pour une relaxation. Katalin nous accompagne pour un gros travail sur la respiration, ventrale puis costale. Sa voix, très

agréable, permet de s'évader à vitesse grand V. Après le réconfort, l'effort ! On passe aux postures de yoga, à commencer par trois salutations au soleil, un grand incontournable, puis le guerrier, la chaise et la chandelle. Une heure après, la méditation semble exquise. À la fin du cours, un buffet healthy – tarte aux courgettes et salade de fruits – est proposé à tous, une bonne option pour papoter entre yogis et voisins, dont Mélinda qui habite le quartier : « *Le cours de Katalin me plaît car il est assez sportif. Et en plus je me sens super détendue !* »

► **Café Pas si loin, 1, rue Berthier**
Yoga : 10.00, le samedi ; 5 €
(sans réservation)/buffet à 10 €

Qi cong au Petit-Pantin

C'est à la maison de quartier du Petit-Pantin que j'ai rendez-vous avec Carmen Folguera, de l'association Le Tao de la terre, qui enseigne depuis 10 ans à Pantin le qi cong, cet art thérapeutique chinois très ancien. L'ancienne institutrice témoigne : « *Quand j'ai découvert le qi cong il y a 20 ans cela a été miraculeux dans le sens où j'ai guéri spontanément d'un tas de choses.* » Cela donne envie d'essayer ! Côté enseignement, Carmen a une préférence pour le qi cong de la sagesse, celui que je vais tester pour ce 1^{er} cours. Au sous-sol de la maison de quartier, il n'y a aucun bruit : huit femmes et un homme attendent

en cercle. Ils ont une soixantaine d'années et semblent déjà très concentrés. Carmen annonce le 1^{er} exercice : nous allons prendre six fois l'énergie de la voie lactée. Un exercice tout en lenteur effectué les yeux fermés, les bras montant vers le ciel. Très rapidement, j'ai l'impression de dormir debout, peut-être à cause de la double ration de tarte à la rhubarbe du déjeuner. Trente minutes plus tard, mes trois voies lactées sont également nourries. Un peu plus physiques, les autres exercices – tête de la grue, rotations du bassin, travail d'équilibre – apportent du bien-être instantanément. Pendant les 15 dernières minutes, Carmen prend le temps de nous en décrire les bienfaits : irrigation du cerveau, étirement des vertèbres, amélioration de la circulation sanguine, etc. Avec quelques habituées, je me surprends à parler circulation céleste et qi cong de la femme : « *Je fais du qi cong depuis 4 ans, tous mes petits problèmes se sont évaporés, mal au dos, aux cervicales, etc.* », confie Monique, telle une évidence. En sortant du cours, je me sens en effet pleine d'énergie. C'est quand le prochain stage ?!

► **Infos et horaires de tous les cours :** <http://taodelaterre.blogspot.fr/p/association.html>

Le kundalini débarque à Pantin

Depuis quelques années, le kundalini fait fureur à Paris. Considéré comme particulièrement puissant, ce yoga de la conscience qui utilise beaucoup de

mantras chantés, permettrait de recharger son énergie vitale. Depuis quelques semaines, le Club multi-sports propose des cours le mercredi soir à l'école Louis Aragon. Dans la salle de sport, Aurélie, la grâce incarnée, a revêtu un haut blanc, signe distinctif des adeptes de kundalini. Elle accueille les premières participantes qui disposent de gros tapis de gym en quinconce. Bougies, musique, lumière tamisée, encens, l'ambiance est très zen : « *Le kundalini n'est pas un yoga postural. Il se pratique les yeux fermés, concentré sur le 3^e œil* », raconte la jeune enseignante, également hypnothérapeute. Le cours commence, on est presque une vingtaine ! En guise de préambule, on chante le 1^{er} mantra,



ce qui permet de s'évader un peu plus. Après un exercice sur la respiration, on enchaîne les étirements, « *tout en regardant toujours à l'intérieur de soi* », rappelle Aurélie. Des étirements doux qui me demandent pas mal d'efforts avec l'impression d'être raide comme la justice. S'ensuit tout un travail de souplesse sur la colonne vertébrale : l'obscurité se fait et Aurélie nous demande de partir en balade à chameau, les yeux fermés. Après la dernière posture, idéale pour équilibrer l'énergie sexuelle, un dernier mantra permettant de fermer les chakras retentit dans la salle. Avec toutes ces voix, on a l'impression de faire partie d'un tout. Et d'avoir voyagé en Inde.

► **Pour info,** Aurélie est également enseignante de yoga prénatal (dédié aux femmes enceintes). Si cela vous intéresse, contactez-la par mail à aurelie.butaye@gmail.com



Les aficionados racontent

Des pratiques pour tous les âges et toutes les envies

Antoinette Leconte,
association La clé des champs



Infirmière de métier et sophrologue de formation, j'anime cet atelier de relaxation dynamique depuis 2004. C'est un atelier de groupe où l'on utilise les techniques de la sophrologie assis ou debout, plus rarement allongé. On travaille beaucoup sur la synchronisation mouvement-respiration.

Pour rappel, la sophrologie est un travail sur la recherche de l'harmonie du corps et de l'esprit. Le fait de se concentrer sur son corps engendre des sensations agréables et permet de dynamiser notre positif intérieur. À chaque fin d'atelier, un échange est proposé sur le vécu de la séance. C'est un moment de partage.

► **Mercredi 19.30-20.45** au gymnase de l'école Paul Langevin (1, rue Candale) Atelier mensuel le **2^e samedi** de chaque mois (prochain le **14 octobre**)

Quand Colette nous parle de sophrologie

J'ai 66 ans et c'est ma 4^e année de sophrologie avec Antoinette. Selon moi, la sophrologie permet d'être zen, de prendre de la distance, bref de relativiser. C'est idéal pour les gens qui sont stressés ou qui se mettent trop de pression. Ici, on appuie sur le bouton pause ! Quand j'ai commencé ce cours, j'étais quelqu'un d'angoissé et j'en avais plein le dos ! D'ailleurs, j'avais mal au dos et je n'arrivais plus à respirer correctement. Au bout de 4 ans, je ne suis plus en apnée même dans les moments de tension. J'ai aussi repris confiance en moi car je me suis réappropriée mon corps. J'ai une scoliose et la sophrologie m'aide



à augmenter les bénéfices de la rééducation. Pendant le cours, Antoinette nous accompagne dans une relaxation dynamique très axée sur la respiration. On arrive à débloquer toutes les tensions que l'on a dans le corps, de la tête aux pieds. Faire ce travail en petit groupe, cela permet de voir que l'on n'est pas seul, que l'on traverse tous des périodes plus ou moins stressantes. Et qu'on progresse !

Marcela Gomez, enseignante de do in

Depuis janvier, je propose un atelier de do in à la maison de quartier Mairie-Ourcq, en alternance avec une séance de méthode Feldenkrais dispensée par mon collègue



Nicolas. C'est lors d'une formation au shiatsu que je me suis initiée au do in, une technique d'automassage issue de la médecine chinoise. Les séances durent 1 heure et demi et commencent par une méditation. On apprend à se masser tout

le corps seul ou à deux, en insistant sur les mêmes points qu'au shiatsu. Ce sont des gestes très simples qui apportent une grande détente intérieure. Ces exercices, on peut ensuite les refaire facilement chez soi, notamment le matin pour bien démarrer la journée. Cette gymnastique permet à l'énergie de circuler plus librement et donc de chasser les tensions.

Michèle, prof de Pilates au Club multi-sports

J'enseigne le Pilates depuis 5 ans, dont trois au CMS. Avant, j'étais danseuse ! Le Pilates est une méthode qui développe les muscles profonds et pour lequel on utilise une respiration spécifique. Les mouvements sont simples mais précis. Cela ne ressemble pas du tout au yoga, il n'y a aucune dimension spirituelle. La séance se termine en général par du gainage – et non par de la méditation ! Dans mes deux cours – débutants et confirmés –, on travaille sans musique pour rester concentré. Il faut bien 8-10 séances pour pratiquer correctement la respiration. Mais ça vaut vraiment le coup de s'accrocher ! Le Pilates permet de retrouver une meilleure posture et de soulager les douleurs de dos car

on travaille beaucoup le transverse qui est le muscle le plus profond des abdominaux. Et cela redessine la silhouette !

Katia Lagarde, praticienne de la méthode Feldenkrais

Je propose ce cours depuis 13 ans à la maison de quartier des Quatre-Chemins. J'ai découvert la méthode Feldenkrais il y a longtemps grâce à un ami danseur et cela m'a transformée. J'ai créé l'association Mouve-



ment d'ensemble pour la partager. Le Feldenkrais permet de redécouvrir complètement son corps : on essaie d'être dans la perception de son squelette. Cette méthode a été inventée dans les années 1900 par un Russe : aujourd'hui, je fais partie des 5000 praticiens dans le monde. Pendant les séances, je guide le groupe avec des instructions très simples et propose un enchaînement de mouvements que l'on réalise allongé. On essaie de

rendre le corps plus performant en travaillant sur l'économie du mouvement, comme le fait de se pencher et se relever sans effort. Mais cela s'adresse à tout le monde, pas seulement aux personnes âgées !



En extérieur

Où pratiquer son sport zen préféré à Pantin ?
Liste des meilleurs spots.

- **Parc du 19 mars 1962** : Depuis 2015, vous y trouvez un parcours zen comprenant un espace tai chi/yoga/qi cong. D'ici la fin de l'année, un revêtement de gazon synthétique est prévu au programme. Le plus du parc : il est ouvert 24h/24.
- **Parc Stalingrad** : Pas d'espace dédié mais un espace vert ultra plat et bien ombragé.
- **Le long du canal** : Cours de Pilates organisés par le CMS l'été ; sinon pratique libre du tai chi.
- **La Villette** : Pour le tai chi et le yoga, rendez-vous près de la Géode et du poney-club le dimanche matin.

Maisons de quartier, mode d'emploi

- **Quatre-Chemins**
Qi cong (association Les pieds sur terre) : **jeudi 10.00-11.30**
Méthode Feldenkrais : **jeudi 18.45-19.45**
42, avenue Édouard-Vaillant 01 49 15 39 10
- **Courtilières (CCAS)**
Gym douce : **mardi matin** à 9.15 et 10.15
Yoga : **jeudi matin** à 9.15 et 10.45
1, avenue Aimé-Césaire 01 49 15 37 00
- **Mairie-Ourcq**
Do in & méthode Feldenkrais (association Les pantins de Pantin) : **samedi 10.30-12.00**

(séances alternées un samedi sur 2)

Bat quai : **mercredi 11.00-12.00, vendredi 14.30-16.00**

Hatha yoga (association ASCE) : **mardi 12.15-13.15**
12, rue Scandicci 01 49 15 70 00

● **Petit-Pantin**

Qi cong : **lundi et jeudi 14.00-15.30**
210, avenue Jean-Lolive 01 41 50 50 00

Club multi-sports, mode d'emploi

● **Pilates** : **mardi 12.30-13.30**, au gymnase Maurice Baquet, **jeudi 18.45-19.45** (débutants) & **19.45-20.45** (confirmés) à l'école Saint-Exupéry, **vendredi 18.30-19.30 & 19.30-20.30**, salle LCR.

● **Yoga kundalini** : **mercredi 19.30-21.00** à l'école Louis-Aragon ; hatha yoga : **lundi 19.30-21.00, mardi 19.30-21.00, vendredi 19.30-21.00** à l'école Charles-Auray
www.cmspantin.fr



On l'appelait Erdo

La Terrasse continuera sans lui

Erdogan Turkkan nous a quittés brutalement fin août, à 52 ans.

La bonne humeur contagieuse, il avait ouvert La Terrasse 36 il y a deux ans. Il a été inhumé en Turquie, son pays natal. Le restaurant a réouvert.

Tiphaine Cariou

C'est à neuf petits mois, dans les bras de ses parents, qu'Erdogan a pris le chemin de la France à bord du légendaire Orient Express. La famille décide de poser les valises en Seine-Saint-Denis et d'ouvrir un atelier de confection à Pantin.

Chez les Turkkan, on a le commerce dans la peau et la générosité comme 2^e prénom. « Erdo » devient fleuriste, modèle photo, commerçant ou chanteur : « C'était quelqu'un de passionné par la musique. D'ailleurs, il avait fait un disque dans les années 1980, il chantait un peu comme Mike Brant », raconte sa sœur Nihal.

Le partage comme leitmotiv

La musique comme passion et le partage comme leitmotiv, Erdo avait ouvert La Terrasse au 36 rue Jules-Auffret en y concentrant toute cette

convivialité qu'il aimait, comme si au fond, le plus important était de partager un bon repas en famille.

C'est sur sa terrasse cachée aux yeux de la rue que les brochettes grillaient et que les musiciens de blues venaient rythmer les samedis soir : « C'était un bon vivant qui estimait qu'il fallait partager la vie avec les autres », ajoute Nihal. Depuis que le restaurant a réouvert, début septembre, des habitués viennent chaque jour raconter un petit bout de souvenir, autant de témoignages d'amitié.



RÉINSERTION

Une 2^e chance pour les 18-25 ans déscolarisés

Des pratiques pédagogiques innovantes, un enseignement individualisé, des stages en entreprises : depuis 2002, l'École de la 2^e chance en Seine-Saint-Denis propose à des jeunes de 18 à 25 ans, sans diplôme et déscolarisés depuis plus d'un an, de s'investir sur une certaine durée afin de s'orienter



vers un premier métier choisi. L'objectif est de leur permettre d'acquérir des connaissances de base, tout en les orientant vers un emploi direct, sur des postes de première qualification dans des entreprises locales, ou vers une formation complémentaire diplômante (contrat d'apprentissage ou de professionnalisation). Plus de 600 jeunes par an bénéficient de ce dispositif sur quatre sites dans le département de la Seine-Saint-Denis. Tous les mois, sur tous les sites, il y a une rentrée. Pour en bénéficier, il suffit d'être motivé – présence et assiduité sont exigées – et d'appeler une des antennes E2C du département.

École de la 2^e chance – E2C

- Bobigny : ☎ 01 49 46 10 80
- La Courneuve : ☎ 01 48 35 42 30
- Sevran : ☎ 01 43 83 10 35
- Rosny : ☎ 01 48 94 98 51

www.e2c93.fr

DÉPISTAGE ORGANISÉ DU CANCER DU SEIN



TOUT PUBLIC
OUVERT À TOUS
SANS INSCRIPTION

2 DÉPARTS
RDV 10H15
1 / MAIRIE DES LILAS
2 / MAISON DE QUARTIER PETIT PANTIN
(MÉTRO RAYMOND QUENEAU)
12H/14H
PARC EDMOND PÉPIN
LE PRÉ-ST-GERVAIS
ANIMATIONS

Marche
pour ta santé!



ville de
Pantin



SAMEDI 14
OCT. 2017

LES LILAS - LE PRÉ
SAINT-GERVAIS - PANTIN

RENSEIGNEMENTS : ISABELLE BERTRAND - MUTUALITÉ FRANÇAISE
ÎLE-DE-FRANCE - 01 55 07 57 84 - IBERTRAND@MUTUALITE-IDF.FR

Aux côtés des entreprises

Louis-Pierre Samain & ancRHage

Français d'adoption depuis 12 ans, **Louis-Pierre Samain a déjà plusieurs vies derrière lui.** Enseignant en Belgique, chargé de projets RH à Paris, entrepreneur en Île-de-France, le bouillonnant néo-Pantinois a créé ancRHage, un projet d'accompagnement des entreprises « spécial 93 ».

Tiphaine Cariou

A son arrivée en France, Louis-Pierre Samain devait rester 6 mois... qui se sont transformés en 5 années à tutoyer les tilleuls du Palais Royal du haut d'un appartement de fonction. À l'époque, il occupe un poste au service ressources humaines d'une entreprise américaine de finance internationale, gérant la mobilité des salariés. À la fin de la mission, le jeune quadragénaire pense à la reconversion ou à la spécialisation : « À l'époque, j'avais envie d'autre chose. La découverte de Pantin a changé ma vie, ça a été le coup de foudre ! C'était en juin 2013, j'avais envie de faire du vélo. J'ai mis le cap sur le canal de l'Ourcq et n'ai jamais dépassé Pantin tant le coin me plaisait. Six mois après, je m'y installais pour de bon », confie-t-il.

Un ancrage territorial

Après une exploration quasi scientifique de la ville et de la Seine-Saint-Denis, Louis-Pierre Samain décide de créer une structure à l'attention des salariés des nouvelles entreprises qui s'installent dans le département. Afin de peaufiner son business plan, il suit les cours d'un Master d'ingénierie de projets touristiques et culturels tout en interrogeant, au pied des bureaux, des salariés fraîchement arrivés en Seine-Saint-Denis – soit 300 personnes travaillant à Saint-Ouen, Aubervilliers et Saint-Denis. Expriment peu d'inquiétude sur les questions d'insécurité, la majorité d'entre eux a plutôt l'impression de débarquer dans un désert commercial et culturel très loin des standards parisiens. Quelques mois plus tard, ancRHage était né : « *Je m'adresse aux entreprises qui vont déménager ou qui sont en train de déménager en Seine-Saint-Denis. La première entreprise qui est venue vers moi est la Région Île-de-France dont les 1800 salariés quittent le 7^e arrondissement pour Saint-Ouen* », explique le jeune entrepreneur.

Des prestations diverses

L'accompagnement se manifeste par diverses prestations comme la réalisation d'enquêtes internes pour quantifier les besoins et les attentes et la création d'un programme d'activités sur mesure – randonnées urbaines, visites du patrimoine, etc. – pour découvrir le territoire autrement : « *La finalité c'est évidemment que les salariés se sentent bien ici mais aussi de mettre en condition l'entreprise pour qu'elle nourrisse et se nourrisse du territoire* », souligne-t-il.

Pour ancRHage, qui va fêter sa première année d'existence, Louis-Pierre Samain a de nombreux projets comme celui de mutualiser ses services entre différents acteurs du territoire, ce qui selon lui permettrait de créer des liens entre des salariés d'entreprises très différentes. Car l'ancrage territorial est souvent source de richesse...

● Plus d'infos sur www.ancrhage.fr



“ Je m'adresse aux entreprises qui vont déménager ou qui sont en train de déménager en Seine-Saint-Denis. ”

ville de Pantin

17 SAISON 18 CULTURELLE

NOUVEAU

Abonnement en ligne | Offre VIPantinois

ville-pantin.fr

Information (tél.) 01 49 15 41 70

Direction de la Communication - septembre 2017