

ENSEIGNE. Le stretching de Margot

Stretching en anglais c'est l'étirement. Après une formation de trois ans à Fontainebleau, Margot Nicol est devenue spécialiste d'un type de stretching particulier, devenu marque déposée, le stretching postural du praticien Jean-Pierre Moreau, sportif et kiné aujourd'hui disparu. Sa fille Laurence a repris le flambeau. « On étire les muscles profonds dans le corps et cela impacte le maintien et la posture. » Etre à la fois tonique tout en relâchant ses muscles, bref, l'inverse de la tablette de chocolat « qui sont des muscles à fibres courts visibles à l'oeil nu. »

Chute à cheval

La vie de Margot bascule lors d'une chute à cheval en 2023.

« J'avais 23 ans, le cheval a glissé, il a essayé de se redresser et m'est tombé dessus. C'est là que ma tête a touché. » La jeune femme est plongée trois semaines dans un coma artificiel. « J'étais hémiplégique et j'avais un traumatisme crânien. » Le stretching vient à sa rescousse : « Ça m'a permis de me rééquilibrer, de faire des actions directes sur le corps pour limiter les tensions. »

Convaincue par les effets du stretching sur sa santé, Margot Nicol part à la rencontre de professeurs : « Je suis allée dans Le Lot, dans l'Aveyron, j'étais déterminée à devenir moi-même praticienne. »

En souplesse

« Le stretching est très



Margot Nicol, praticienne de stretching postural Jean-Pierre Moreau@Eflammk

bon en complément d'une activité sportive. » Mais il y a plusieurs façons de s'étirer confie l'enseignante. Avec des élèves de plus de 80 ans, il vaut mieux y aller en douceur : « On s'étire avec l'apesanteur, on

ne tire pas sur le muscle pour le relâcher. C'est un relâchement avec une tonicité retrouvée. »

Margot Nicol l'assure, « la méthode est accessible de 7 à 90 ans parce que toutes les postures ont des adaptations. » Pour assurer la qualité de ses cours, la praticienne limite la séance à 12 personnes. Des séances sont proposées depuis déjà trois ans à Ploumilliau, Plufur, Plestin. Il reste des places pour les cours de Lannion, le mardi 10 h-11 h, le mercredi 18 h-19h et 19 h 30-20h30.

● ELC

■ Infos et réservations au 06 87 65 62 91, stretchposture1@gmail.com