

Hémiplégique pendant deux ans après un accident, elle donne aujourd'hui des cours de Stretching Postural® à Locquirec

Après une longue convalescence suite à une chute de cheval, Margot Nicol vient de créer sa microentreprise pour donner des cours de gymnastique douce basée sur l'étirement. Des séances ont lieu à l'Île Blanche tous les jeudis.



Margot Nicol propose des cours de Stretching Postural® tous les jeudis dans la salle du préau de l'Île Blanche.

De son accident, elle a tiré du positif. En 2013, Margot Nicol, jeune habitante de Plufur (22) issue d'une famille passionnée d'équidés, fait une grave chute de cheval. Elle subit un traumatisme crânien, et reste trois semaines dans le coma. Ensuite, la cavalière reste deux ans hémiplégique et suit un parcours de rééducation en fauteuil roulant au centre de Trestel.

Un déclic qui va orienter sa vie

Au bout de tous ces efforts, Margot Nicol réintègre, encore boitillante, le domicile familial. À ce moment-là, elle démarre les séances de [Stretching Postural®](#) (technique de respirations et d'étirements) à Pontrieux. « Au bout de huit séances, j'ai pu abandonner ma canne », raconte-t-elle.

Ce déclic lui donne l'idée d'intégrer une formation à l'école de Fontainebleau pour obtenir une licence qu'elle a validée il y a quatre ans. À la suite de cette formation Margot Nicol a donné des cours bénévolement dans des associations. Aujourd'hui, elle souhaite en faire son métier et transmettre ses connaissances au plus grand nombre. Les séances sont ouvertes à tous, de 7 à 90 ans, en individuel ou en groupe de douze personnes maximum pour pouvoir s'adapter aux difficultés de chacun.

Pratique

Les séances de l'Île Blanche (salle du Préau) ont lieu le jeudi, de 10 h 30 à 11 h 30 ou de 16 h 30 à 17 h 30. Tarif : 10 € la séance, avec une séance de découverte offerte. Prévoir un tapis et une tenue confortable.