

RENCONTRE AVEC WIEBKE HAMANN : notre professeure de Pilates



Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Je suis instructrice de la méthode Pilates et j'enseigne depuis maintenant neuf ans au sein de l'association Sports et Loisirs d'Asnières-sur-Oise. Je donne également des cours collectifs à Viarmes et à Fontenay-en-Parisis, ainsi que des

cours privés à mon domicile de Baillon sur appareils Pilates, qui permettent un travail plus personnalisé grâce à la résistance des ressorts.

J'ai été formée pendant deux ans au sein d'un studio de Romana's Pilates, la méthode originelle directement issue de l'enseignement de Joseph Pilates. Je suis également membre de la Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates (FPMP), qui œuvre pour la qualité et l'éthique de l'enseignement de cette discipline.

Qu'est-ce qui vous a donné envie d'enseigner le Pilates ?

Avant ma reconversion professionnelle, j'ai travaillé pendant quinze ans à l'aéroport de Paris dans le domaine de l'enregistrement des passagers. Les horaires décalés et le rythme soutenu de ce métier m'ont amenée à rechercher une activité physique capable de m'apporter à la fois de l'énergie, de la force et un meilleur équilibre de vie. Le Pilates, associé au fitness, m'a énormément aidée. Lorsque l'opportunité d'une reconversion s'est présentée, enseigner le Pilates s'est imposé comme une évidence. J'avais envie de transmettre ce que cette méthode m'avait apporté : le plaisir de bouger avec conscience, précision et respect de son corps. Aujourd'hui encore, après chaque séance, je ressens cette sensation d'être plus légère, plus alignée, comme reconnectée à moi-même. C'est cette expérience que j'aime partager avec mes élèves.

Quels bienfaits les pratiquants peuvent-ils attendre de cette activité ?

La méthode Pilates repose sur six principes fondamentaux : la concentration, le contrôle, le centrage, la précision, la fluidité du mouvement et la respiration. Son objectif est de développer un corps fort, équilibré et mobile. Les pratiquants améliorent leur posture, renforcent leur musculature profonde, gagnent en souplesse et développent leur équilibre ainsi que leur coordination.

Le mouvement est essentiel à notre bien-être et à notre santé. Bien bouger aujourd'hui, c'est investir dans sa qualité de vie de demain. La mobilité est un facteur clé pour préserver son autonomie et son indépendance en avançant en âge. Le Pilates aide également à mieux gérer certaines tensions ou douleurs liées aux habitudes de vie modernes, notamment les longues périodes passées assis. Chaque exercice peut être adapté selon l'âge, la morphologie, les éventuelles limitations physiques ou les objectifs de chacun. Il n'y a pas de mouvements brusques ni d'impacts. Nous privilégions toujours la qualité du mouvement à la quantité, en recherchant le geste juste, sans douleur et sans surcharge inutile.

Après toutes ces années à Asnières-sur-Oise, qu'appréciez-vous le plus ?

Ce que j'apprécie le plus, c'est la fidélité et l'engagement de mes élèves.

Certaines personnes pratiquent avec moi depuis mes débuts et j'ai eu le plaisir de voir leur progression au fil des années.

J'aime également l'ambiance conviviale qui règne dans les cours. Les participants viennent pour prendre soin d'eux, mais aussi pour partager un moment agréable dans un cadre bienveillant. Les liens qui se créent au fil du temps donnent une dimension humaine très précieuse à cette activité.

Nous avons également la chance de disposer d'une salle spacieuse, agréable et toujours confortable pour pratiquer dans les meilleures conditions. Les élèves bénéficient de nombreux accessoires que nous appelons parfois avec humour nos « jouets proprioceptifs » : gros ballons, petits ballons, élastiques, haltères légers, Magic Circles ou encore bâtons. Ils permettent de varier les exercices et d'enrichir le travail corporel.

Quel conseil donneriez-vous à une personne qui hésite à se lancer ?

Je lui dirais simplement d'essayer. Beaucoup de personnes pensent à tort qu'il faut être souple, sportif ou jeune pour pratiquer le Pilates. C'est tout le contraire : cette méthode s'adresse à tous, hommes et femmes, quels que soient leur âge ou leur niveau de forme physique.

Que l'on souhaite se renforcer, gagner en souplesse, améliorer sa posture, retrouver de la mobilité ou reprendre une activité après une blessure et un suivi en kinésithérapie, le Pilates offre des solutions adaptées à chacun.

Il n'y a aucun esprit de compétition. Chacun progresse à son rythme et apprend à mieux connaître son corps. Le plus difficile est souvent de franchir la porte pour la première fois ; ensuite, les bienfaits parlent d'eux-mêmes.

Un mot pour les habitants d'Asnières-sur-Oise ?

Je souhaite tout d'abord remercier chaleureusement toutes les personnes qui me font confiance depuis ces nombreuses années, ainsi que celles qui nous ont rejoints au fil du temps.

Le Pilates est une pratique accessible, bénéfique et durable. C'est un véritable investissement pour sa santé et son bien-être. Nous serons très heureux d'accueillir de nouveaux participants à la rentrée, qu'ils soient d'Asnières-sur-Oise ou des communes voisines. Chacun y trouvera un espace pour bouger, progresser et prendre soin de soi dans une ambiance chaleureuse et respectueuse.

Au plaisir de vous rencontrer sur les tapis !