

« Le mouvement c'est la vie ! » Bain de soleil avec Véronique Grunder

L'été n'a pas dit son dernier mot. Ça tombe bien, notre envie de vous faire découvrir des personnes solaires non plus. Nous vous emmenons aujourd'hui à la rencontre de Véronique Grunder, une neuchâteloise à l'immense sourire (et à la bougeotte proportionnelle). Une histoire sportive et passionnée qui, comme souvent lorsqu'il s'agit de belles aventures, débuta à la suite d'une épreuve difficile. Entre histoire, science et lumière, nous vous livrons ici son portrait



La prof aux coccinelles

Née à Pourtalès, Véronique Grunder grandit à Chez-le-Bart avant de s'émanciper quelques temps des bords du lac de Neuchâtel afin de faire ses études en sport à l'EPFL. Adeptes de gymnastique, elle se tourne notamment vers l'aérobique et le fitness et termine en 2001 la première partie de son parcours. Mais après plusieurs années d'enseignement en salle, une blessure la force à s'arrêter de bouger.

« Je me sentais désespérée. Ce à quoi j'avais dédié tout mon temps m'était alors impossible d'accès... et puis une amie m'a présenté le pilates, que j'ai détesté. Habitée à sauter dans tous les sens, c'était difficile de comprendre un sport aussi calme, centré sur l'attention. Il m'a fallu cinq leçons régulières avant de réaliser de quoi il s'agissait. À ce moment-là, c'a été une révélation. »

Après plus de dix ans d'enseignement, celle pour qui « tout est une question d'équilibre » est connue et reconnue grâce à ses métaphores. « Il est parfois difficile de faire comprendre par des mots techniques les mouvements à effectuer, je les explique donc en laissant mes élèves imaginer des coccinelles leur passant sous le dos, ou d'autres images que je trouve plus jolies et utiles. »



Joseph Pilates : aux origines de la pratique

Véronique Grunder suit avec sérieux les enseignements de Joseph Pilates, fondateur du sport éponyme. « Je suis hyper carrée par rapport à ça, pour moi il avait pensé à tout ! » nous confie-t-elle simplement avant de nous raconter l'histoire atypique de cet homme.

« Il est né en 1883 en Allemagne avec de gros problèmes de santé, mais sa mère, aromathérapeute, et son père, professeur de gymnastique, l'ont toujours

poussé à bouger. Plus âgé, il a travaillé dans des cirques et prêtait son corps aux dessinateurs... C'est le mouvement qui l'a sauvé. » Le récit ne s'arrête pas là : pendant la Première Guerre mondiale, Joseph Pilates est fait prisonnier sur l'île de Man. Voyant ses co-détenus estropiés, parfois incapables de bouger il commença à donner des entraînements, allant jusqu'à utiliser ressorts et cordages pour permettre aux alités d'être en mouvement. Plus tard, des dirigeants de l'armée allemande tentèrent de le convaincre d'entraîner les soldats, ce qu'il refusa et le poussa à s'expatrier aux États-Unis, où il continue à inventer des machines et à faire évoluer sa pratique. « Un des appareils les plus étranges que l'on utilise ressemble à un lit à baldaquin avec des chaînes et des cordes. C'est toujours drôle lorsqu'on pratique dans des salles vitrées, certaines personnes regardent tout cela avec un regard interloqué... mais on ne fait que de l'exercice ! » lance-t-elle en riant.

Mais alors le pilates, c'est quoi ?

Le pilates travaille avant tout les muscles profonds, la souplesse de la colonne et l'alignement global du corps. Des choses fondamentales dont d'autres sports ne s'occupent pas assez selon Véronique Grunder. Par ailleurs, les enchaînements apportent une activité complète, avec une grande amplitude et se voient recommandés à tout un chacun. « Par contre, une condition physique spécifique nécessite une pratique spécifique » précise-t-elle.

« On est tellement à l'écoute de son corps, on ne peut pas se permettre de penser à autre chose qu'aux mouvements que l'on est en train de faire. Lorsque l'esprit s'évade, ce n'est plus du pilates. Il y a un aspect « scanner corporel », mais je n'amène pas de spiritualité là-dedans. Il faut que ça reste accessible à tous. » Ce qui ne l'empêche pas de faire de la méditation en complément de sa pratique.

« Et puis, avec les cours en groupe, il y a un aspect très social ! Pour l'anecdote, j'ai un groupe de femmes de plus de 70 ans pour qui le COVID a été une lourde épreuve. Eh bien, après les avoir convaincues – et parfois aidées – à installer Zoom,

elle se connectaient pour la séance du vendredi matin. Ce qui était drôle c'est qu'elles passaient un bon moment à discuter de tout et rien. J'ai même fini par leur proposer de se connecter un quart d'heure avant pour qu'elles puissent papoter. Je crois que c'était encore plus important que le pilates. » (rires)



« Vieillir ? C'est magnifique ! »

Les années passant n'ont rien enlevé à Véronique Grunder. Au contraire, la quadragénaire déborde d'énergie et de projets. Après que les circonstances des confinements successifs l'ont poussée à proposer des cours en ligne toujours d'actualité et très appréciés de Neuchâtel à Fribourg en passant par la Belgique un projet supplémentaire a germé.

« J'ai décidé de partir en van et de donner des cours de pilates itinérant. Ils se déroulent sur place et en live, et sont rémunérés au chapeau comme lorsque je donne les cours dans mon jardin. Certains bus vendent de la nourriture, moi c'est du pilates ! »

La passion dont elle émane est contagieuse. « Si on aime son métier, on dégage quelque chose de bien. Moi, j'aime écouter les gens passionnés, quelle que soit leur activité. En dégageant quelque chose de vrai, les gens sentent que ce n'est pas l'argent qui nous motive. » En l'écoutant, nous aussi comprenons bien que c'est au travers d'un corps et d'un esprit alignés qu'elle vit au quotidien.



Rendez-vous sur www.pilates-solaire.ch pour trois cours d'essai gratuits.

Hélène Lavoyer

