

Entraînement physique

Pilatesflows, une méthode biennoise au service des athlètes d'élite

Le Pilates fait partie des entraînements complémentaires. Pilatesflows est une méthode inventée et développée à Bienne, qui s'est également imposée dans le sport d'élite. Le studio Oana ouvre désormais ses portes à Nidau.

Bernhard Rentsch/ajour

Lorsque des athlètes de haut niveau comme Mujinga et Ditaji Kambundji ou Jason Joseph, ainsi que des joueuses de beach-volley comme Anouk et Zoé Vergé-Dépré, fréquentent un studio d'entraînement biennois, il ne s'agit pas simplement d'un lieu proposant une activité complémentaire. La méthode Pilatesflows, inventée et développée à Bienne, traite les sollicitations unilatérales et néfastes ainsi que les surcharges et, dans le meilleur des cas, les prévient grâce à un entraînement prophylactique. Les douleurs chroniques dues aux surcharges disparaissent et le contrôle musculaire s'améliore.

Pilatesflows est une méthode d'entraînement thérapeutique qui associe des éléments de physiothérapie, d'ostéopathie, de recherche moderne sur les fascias et de Pilates pour former un concept de mouvement à part entière. L'objectif est d'obtenir un corps résistant, mobile et efficace, tant dans le sport d'élite et le sport populaire que pour les personnes qui ne trouvent nulle part ailleurs un entraînement adapté. C'est notamment le cas de la parathlète Catherine Debrunner, qui améliore régulièrement ses performances grâce à des entraînements Pilatesflows adaptés à ses besoins.



La jeune équipe d'Oana avec sa prédécesseuse Pascale Blunier (au centre). De gauche à droite: Maëva Laube, Nina Ballif, Adriana Schönhofen et Julia Kummer.

Piri Ponnari

La méthode repose sur un nombre limité d'exercices, des structures claires, une sollicitation excessive minimale et une intégration maximale. Ce n'est pas le nombre de répétitions qui compte, mais leur qualité. «L'objectif est que le corps fonctionne comme un tout et mobilise ses ressources là où il en a besoin. C'est ce qui rend l'entraînement durablement efficace, et pas seulement pendant la durée du cours», explique Pascale Blunier, inventrice de la méthode et formatrice.

Tournant pandémique

La Biennoise a commencé sa carrière comme physiothérapeute. Alors qu'elle était encore une jeune professionnelle, elle travaillait déjà avec des sportives et sportifs d'élite afin de les aider à sortir du cercle des surcharges chroniques. «Un

mouvement correctement adapté peut aider les personnes sur le long terme. C'est la seule manière pour les athlètes de se débarrasser de leurs douleurs récurrentes.» De ce constat et de cette conviction est née Pilatesflows, sa propre méthode de mouvement. Celle-ci s'est immédiatement imposée aussi bien comme entraînement complémentaire dans le sport que comme mesure thérapeutique après une blessure ou une opération, ou en cas de limitations physiques.

Une étape importante a été franchie durant la pandémie de coronavirus. «Lorsque tout s'est arrêté, j'ai donné des cours en ligne, car les personnes souffrant de douleurs chroniques avaient particulièrement besoin de soutien durant cette période.» Les premières athlètes et les premiers athlètes

professionnels se sont alors manifestés. «Ils avaient soudain du temps, car ils n'étaient presque plus autorisés à s'entraîner, et ils ont demandé à apprendre cette nouvelle méthode.»

Pascale Blunier a lancé la première formation. Huit femmes – des athlètes, des danseuses, des physiothérapeutes et des enseignantes de sport – ont été formées comme entraîneuses de Pilatesflows. Par la suite, une plateforme en ligne a permis d'ouvrir la formation aux femmes de toute la Suisse, d'Allemagne, d'Autriche et, désormais, du Luxembourg. Actuellement, plus de 300 femmes et quelques hommes enseignent la méthode Pilatesflows.

Une ouverture à Nidau

Après 40 ans d'activité professionnelle, Pascale Blunier a décidé, au début de l'année

2026, de transmettre son studio. La solution de succession s'est immédiatement trouvée dans son entourage proche. Adriana Schönhofen, la fille de son compagnon de longue date, ouvrira le 15 août à Nidau, en tant que nouvelle propriétaire, le studio Oana Pilatesflows.

«Grâce à Pilatesflows, j'ai pu redécouvrir mon propre corps. Je trouve fascinant que cette méthode puisse s'adapter à chaque cliente et à chaque client, quelles que soient les difficultés avec lesquelles ils viennent chez nous», explique-t-elle.

Continuité garantie

Maëva Laube, la fille de Pascale Blunier, ainsi que Nina Ballif et Julia Kummer assureront d'autres cours. Toutes ont suivi l'ensemble des niveaux de formation et enseignent depuis

plusieurs années. Sous la direction d'Adriana Schönhofen, la continuité est ainsi garantie. Le quatuor reprend la clientèle existante et poursuit le travail développé par Pascale Blunier pendant plusieurs décennies.

«Nous sommes là pour tout le monde», souligne Adriana Schönhofen. «Nous travaillons dans la réadaptation et la prévention, mais nous considérons aussi et surtout Pilatesflows comme un complément à l'entraînement régulier, que ce soit dans le sport d'élite ou dans le sport populaire.»

Pilatesflows convient aux personnes de tous âges ainsi qu'à celles qui rencontrent des difficultés physiques. Toutes et tous sont invités à l'inauguration du 15 août. Les 21 et 22 août, les personnes intéressées pourront découvrir Pilatesflows dans le cadre d'ateliers.

Ces animaux qui font leur retour (1/5): la loutre

Nature Pendant toute la semaine, RJB met en avant ces animaux qui font leur retour dans notre région. Aujourd'hui, premier épisode avec la loutre.

Après avoir disparu de Suisse à la fin du 20^e siècle, la loutre fait progressivement son retour dans plusieurs régions du pays. Dans le Seeland, sa présence reste toutefois difficile à confirmer. Au bord de l'ancienne Aar, à Lyss, Irene Weinberger, directrice de la fondation Pro Lutra, recherche les indices laissés par l'animal. Pour détecter sa présence, les spécialistes parcourent des tronçons de 600 mètres le long des rivières, à la recherche d'empreintes ou de crottes.

La crotte, ce marqueur

«Les ponts constituent des lieux d'observation privilégiés. Si le pont est assez sombre, la loutre aime bien y faire ses crottes pour marquer son territoire», explique Irene Weinberger.



La loutre est un animal discret qui privilégie les cours d'eau pour s'établir, typiquement au bord de l'Aar.

lrd

ger au micro de RJB. Ces traces sont reconnaissables à leur contenu. «Comme l'animal se

nourrit notamment de poissons et de batraciens, ses déjections contiennent souvent des

écailles, des os ou d'autres restes mal digérés. Leur odeur est également particulière. On dit

qu'elle rappelle un peu le miel ou le jasmin. Ce n'est vraiment pas quelque chose de repoussant», souligne la spécialiste. Malgré ces méthodes de surveillance, il reste impossible de savoir précisément combien de loutres vivent dans la région. Depuis 2017, Pro Lutra mène des relevés dans les cantons de Berne et de Soleure avec le WWF. Des traces avaient été découvertes sur l'ancienne Aar lors des premiers contrôles, avant de disparaître complètement. De nouveaux indices ont toutefois été observés non loin de là durant l'hiver 2025/26.

Une population trop fragile pour assurer son avenir

«En ce moment, nous ne savons pas du tout s'il y en a ici, parce que nous ne trouvons rien», constate Irene Weinberger. Selon elle, ces passages ponctuels ne signifient pas encore qu'une population s'est durablement installée. «S'il y avait

des territoires établis, nous devrions trouver quelque chose.» Il pourrait donc s'agir d'un individu de passage, venu explorer les lieux avant de poursuivre son chemin.

La population bernoise ne compterait actuellement que cinq ou six individus. Un effectif très fragile, notamment en raison des risques génétiques et de la difficulté pour les animaux de trouver un partenaire. «S'il ne reste à la fin que des mâles ou que des femelles, c'est la fin d'une population», rappelle la directrice de Pro Lutra. «La recolonisation dépendra ainsi de la progression des populations venues de l'est et de l'ouest de l'Europe. J'espère que la loutre pourra vraiment revenir dans toute la Suisse, et aussi dans le canton de Berne», conclut Irene Weinberger. Dans la région, sa présence n'a toutefois été attestée que dans le Seeland, le long de l'Aar, et jamais dans le Jura bernois. *amo*