

ÀBLOCK!

PRÉSENTE

**En harmonie
avec son corps
grâce à**

*Julie
Pujols-Benoit*

**Son parcours
et son programme
en 21 jours**

LEDUC ↗



Julie Pujols-Benoit figure aujourd'hui parmi les coachs sportifs diplômés d'état les plus suivis. Et pourtant, elle n'aurait jamais pensé faire du sport son métier. Mais un jour, victime d'un accident domestique, c'est le mouvement qui sauve son corps en souffrance. Dans cet ouvrage, Julie raconte comment, à travers un entraînement régulier et bienveillant, elle a trouvé l'équilibre quotidien qui lui a redonné confiance, force et envie, et vous livre son programme-coach sur 21 jours pour trouver vous aussi votre harmonie. Au programme :

1. *Se sculpter grâce à :*

- » 4 séances de sport hebdomadaires
- » 1 échauffement et 1 stretching type pour chaque séance
- » des playlists pour s'éclater vraiment lors de vos cours

2. *Adopter une alimentation équilibrée via :*

- » 4 recettes gourmandes, healthy et simples chaque semaine
- » des conseils nutritionnels au fil du programme

3. *Intégrer une nouvelle routine bien-être au quotidien avec :*

- » des conseils pour se reconnecter à soi et cultiver l'harmonie
- » des routines beauté, santé et bien-être pour prendre soin de son corps et de son organisme

Coach diplômée d'état en fitness et musculation et formée en Pilates, **Julie Pujols-Benoit** enseigne en studio et en ligne. Retrouvez-la sur son site (www.lescoursdejulie.com) et son Instagram (@juliepujols).

ÀBLOCK! est un media dédié au sport qui fait bouger les lignes (ablock.fr). Un media stimulant, motivant qui s'est donné pour objectif d'inspirer les femmes (et les hommes !) et de les inciter à pratiquer un sport, mais aussi à s'imposer, à abattre les barrières de genre, combattre les clichés, à lutter contre ces freins souvent inconscients qui nous contraignent dans le but de mieux se réaliser, de développer leur confiance en elles et en eux, de leur donner l'envie d'entreprendre dans tous les domaines de leur vie. Car le sport est un moyen d'émancipation. Du regard des autres, de son propre regard, de la peur aussi qui nous cloue sur place quand on veut changer quoi que ce soit dans nos vies. Le sport est une clé qui ouvre des portes insoupçonnées.

19,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2321-3



editionsleduc.com

LEDUC ↗

ÀBLOCK!



Rayon : Sport

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.
Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Céline Haimé

Maquette et couverture : Caroline Gioux

Photographies : Catherine Delahaye pour la couverture,
les portraits et les postures de l'auteure / Virginie Zilbermann
pour la page 119 / Adobe Stock pour les autres

Set-design : Amélie Callier Broyer

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-2321-3

**En harmonie avec
son corps grâce à**

*Julie
Pujols-Benoit*

LEDUC 

Le sport est une clé, je vous fais un double ?

Par Valérie Domain¹, fondatrice du média ÀBLOCK!

On a tou-te-s des premières fois, des dates qui nous façonnent. Et le sport fait souvent partie de ces moments forts. Dans mon cas, il y en a surtout eu trois : la première fois que j'ai pu courir un 10 kilomètres, la première fois que j'ai réussi à faire un poirier et la première fois que je suis parvenue à monter à la corde lisse.

Toutes ces premières fois ont eu lieu l'année de mes 50 ans.

J'en tire plusieurs enseignements : il n'y a pas d'âge pour pratiquer ou commencer le sport ; on n'imagine pas ce qu'on est capable de faire ; ces petites choses, ces petits riens, peuvent bouleverser une vie.

1. Valérie Domain est la fondatrice et directrice de la publication du média digital ÀBLOCK!. Le sport qui fait bouger les lignes (ablock.fr). Elle est journaliste depuis plus de vingt ans. Grand reporter dans la presse écrite, elle a aussi lancé gala.fr avant de rejoindre aufeminin.com puis nouvelobs.com à des postes de direction éditoriale. Valérie Domain est également l'autrice d'une dizaine de livres.

Quand j'ai dû écrire un nouveau chapitre de mon existence, c'est le sport qui m'a remise debout. Le sport est un moyen d'émancipation. De tout. Du regard des autres, de son propre regard, de la peur aussi qui nous cloue sur place quand on veut changer quoi que ce soit dans nos vies. Le sport est une clé qui ouvre des portes insoupçonnées.

Ce sport a été si présent, si indispensable, dans ma deuxième partie de vie, qu'il m'est apparu comme une évidence de partager cette expérience. Mais aussi, et surtout, de proposer aux femmes qui, comme moi, un jour, ont eu ce même déclic, de témoigner pour en pousser d'autres à pratiquer et à connaître ces émotions, ces bouffées d'endorphines ! Un cercle sportif vertueux en quelque sorte.

Ainsi est né ÀBLOCK!, un média digital (ablock.fr) stimulant, motivant. Un outil qui donne la parole aux sportives, qui incite à l'action afin de trouver en soi des ressources pour se réaliser et ainsi pouvoir davantage s'imposer dans toutes les sphères de sa vie.

La collection ÀBLOCK! développée avec les éditions Leduc est sur cette même ligne éditoriale à forte sensibilité féminine, même si nous n'excluons pas d'y accueillir des hommes, nos partenaires, pas nos adversaires.

Dans ces ouvrages vrais et inspirants, vous tenez l'un d'eux entre vos mains, la parole est généreuse, les routines sans artifices. Nous ne sommes pas dans le monde des influenceuses et influenceurs, mais dans celui de celles et ceux qui ont découvert dans le sport bien plus que ce qu'elles ou ils imaginaient et le partagent avec nous. Ces confidences sont un cadeau. De ceux qui nous aident à bouger, à nous transcender.

Avec cette collection, on vous embarque encore et toujours dans des histoires de vie et de sport. C'est musclé et tellement inspirant ! Soyons ÀBLOCK !

Sommaire

Introduction	9
---------------------------	---

PARTIE 1

<i>Mon parcours</i>	13
---------------------------	----

PARTIE 2

<i>Mon programme bien-être sur 21 jours</i>	69
---	----

Mon échauffement	76
-------------------------------	----

Mes étirements	78
-----------------------------	----

Les 5 référentiels du Pilates	80
--	----

Semaine 1	87
------------------------	----

Semaine 2	129
------------------------	-----

Semaine 3	171
------------------------	-----

Conclusion	215
-------------------------	-----

Remerciements	217
----------------------------	-----

Table des matières	218
---------------------------------	-----

Introduction

Quand on m'a proposé d'écrire ce livre, j'ai été flattée et instantanément partante. Parce que j'aime mon métier de coach sportive, l'écriture et les challenges. Et puis j'ai pensé : « Mon parcours a-t-il suffisamment d'intérêt pour que je le raconte ? » J'en doutais fortement, mais je me suis lancée. Et plus j'avancais dans mon récit, moins je saisisais ce qu'il pourrait apporter à mes lecteur·rice·s. Alors j'ai pris un peu de recul, de hauteur, et j'ai réalisé que, de la même manière que j'aime écouter les femmes parler de leur vie en général, certaines personnes pouvaient être intéressées par mon parcours de coach qui n'aurait jamais songé le devenir, jusqu'au jour où tout bascule et où le destin prend un virage inattendu. Parce que mon récit prouve que même si on n'a jamais réussi à faire du sport assidûment depuis le collège (on n'a pas le choix à cette période), on peut malgré tout finir par l'apprécier et le pratiquer régulièrement un jour. Et ce, à tout âge. Ensuite, une des plus grandes satisfactions de mon métier, c'est quand des élèves non sportif·ve·s se révèlent grâce à mes cours, finissent par ne plus manquer une séance de Pilates booty et gagnent une force et une confiance en eux·elles insoupçonnées. Alors si ce livre peut donner l'envie à certain·e·s de se lancer, je serais heureuse. Et puis, dans ce monde où l'uniformité est tout de même de mise, je tiens à vous mettre à l'aise en vous rappelant que coach ne rime pas avec clichés. J'aime le latin et l'ancien français bien plus que l'anglais que je parle extrêmement mal, je bois du vin et je fume des clopes quand j'en bois trop, je mange ma purée de pommes de terre au beurre et au gruyère plusieurs fois par semaine, j'étais nulle en EPS et je déteste courir, mais j'adore la musculation et le Pilates et j'aime

plus que tout créer des cours efficaces, avec du flow et le maximum d'ingrédients pour faire du bien au corps et à l'esprit. Des cours qui, suivis régulièrement, peuvent modifier les comportements au quotidien et donner envie de prendre soin de soi. Et prendre soin de soi, ça rend heureux·se, vraiment. Alors si je le fais, ce livre, au fond, c'est parce que je veux plus que tout vous persuader de ça. Bonne lecture à tou·te·s !

PARTIE 1

Mon parcours

À la genèse, la danse



Latresne, c'est le petit village dans lequel j'ai grandi, près de Bordeaux. J'y ai passé une enfance heureuse et douce, à tel point que je m'y replonge presque tous les jours. Dans ma mémoire, tout est intact. Le grand portail en fer forgé blanc de notre maison, la pierre apparente sur les murs, ma chambre à l'étage et sa moquette surannée, l'aquarium de mon père, les meubles anciens que ma mère, antiquaire, passait son temps à retaper ou à changer de place. Et le jardin, immense, qui abritait toutes les saynètes sorties de mon imagination. Et je n'en manquais pas. Tantôt serveuse dans le restaurant que j'avais aménagé dans la cabane que m'avaient construite mes parents, tantôt championne de vélo qui tentait de battre son record de vitesse en pédalant derrière nos trois chiens, ou escaladeuse professionnelle d'arbres, je garde des souvenirs infinis et délicieux de cet espace synonyme de liberté. Une liberté que mes ami·e·s et moi chérissions et que l'on explorait au gré de journées entières passées dans les bois à fabriquer des lianes ou à monter Charlotte, l'ânesse de ma copine Sarah, ou de débuts de soirées passés dans les bottes de foin à regarder les étoiles. Bref, il s'agissait là de l'insouciance dans toute sa splendeur, renforcée par la nature environnante mais aussi l'époque, qui permettait encore aux parents de laisser leurs chérubins vivre leur vie durant des heures entières en pleine campagne sans crainte ni smartphone pour les surveiller. C'était il y a une trentaine d'années.

C'est à ce moment-là que j'ai découvert la danse, cette discipline qui me façonnera, tant de l'extérieur que de l'intérieur, et qui me fera devenir la coach que je suis aujourd'hui. Dans ce domaine, comme dans bien d'autres, je n'ai pas suivi le cursus classique. À Latresne, la méthode enseignée pour les petits par l'unique professeure s'appelait Irène Popard, et s'apparentait à de la danse moderne. J'ai commencé à la pratiquer à l'âge de 5 ans et demi, dans la salle polyvalente de la



commune, dont, là encore, aucun détail n'échappe à mes souvenirs. Je me souviens du parking sur lequel ma mère me déposait, les vestiaires exigus dans lesquels on enfilait nos justaucorps, le parquet à petits carrés du studio, la barre qui longeait les quatre murs, et la vieille enceinte qui diffusait des tubes du moment, comme *Juste quelqu'un de bien* de la chanteuse Enzo Enzo, *Party Time* de Gloria Estefan ou *Bad* de Michael Jackson. Ces titres font partie des quelques-uns sur lesquels j'ai fait mes galas, tous les mois de juin, dans la salle des fêtes du village. Quand j'y pense (et j'y pense souvent), c'est l'adrénaline que je ressentais qui me revient, cette effervescence propre aux instants qui précèdent une montée sur scène. Cela dit, la mairie n'avait pas investi dans une scène, mais c'était tout comme pour nous. Le mois avant le jour J, le stress pointait doucement son



nez. Il fallait répéter, s'assurer qu'on était bien dans le tempo, créer son costume. C'était mon point faible, et ça l'est toujours. Je ne savais rien faire de mes dix doigts, alors ma mère ou celles de mes amies s'en chargeaient. Les années passaient, et ma passion grandissait. J'aimais cette rigueur que la danse implique, même si ce n'était pas de la danse classique. Je l'aimais là, comme à l'école. La danse était une allégorie de ma vie

de petite fille. Je découvrais mon corps, j'apprenais à m'exprimer, à lâcher prise, j'apprenais le mouvement, les mélodies, les contretemps. Et puis mes goûts se sont diversifiés. Vers 9 ans, je me suis mise au modern jazz avec mes copines, toujours dans la salle communale. Le week-end et pendant les vacances, on créait nos propres chorégraphies sur du Ricky Martin ou du Lou Bega. La danse faisait partie de nous.

« La danse était une allégorie de ma vie de petite fille. Je découvrais mon corps, j'apprenais à m'exprimer, à lâcher prise, j'apprenais le mouvement, les mélodies, les contretemps. »

Mon père, qui était chirurgien, passait son temps libre à concevoir des spectacles. Montages photos incongrus avec commentaires hilariants pour chaque départ à la retraite de ses consœurs et confrères, parodies de Cloclo devant des centaines de convives dans le restaurant de son meilleur ami, fête de fin de vendanges déguisé en Bacchus au milieu des vignes... À chaque occasion, il nous mettait à contribution en nous proposant de danser lors de ses représentations. On était fières, et moi j'étais fière de lui. Mon papa, ce trublion qui m'a donné le goût des gens barrés, pas lisses et un peu marginaux. C'est d'ailleurs lui qui m'a encouragée lorsque je lui ai fait part de mon désir de faire du théâtre. Mixé avec la danse, cet art m'a appris à prendre conscience de mon corps, de ma voix, de ma présence dans l'espace, de ma respiration. Aujourd'hui, quand je rencontre un-e nouvel-elle élève, j'arrive souvent à deviner si il ou elle a fait de la danse ou du théâtre. Une posture, un port de tête, une façon de placer sa voix... je décèle dans les corps les loisirs pratiqués dans l'enfance. Ce don qu'acquièrent les praticien-ne-s du bien-être en général est pour moi l'un des plus précieux. Et je recommande à tous les enfants la pratique de ces deux disciplines, ne serait-ce que pour apprendre à mieux se connaître, à gagner en confiance en soi, à s'accepter tel-le que l'on est.

Moi, je suis une petite chanceuse comme je le dis souvent. J'ai grandi entourée d'amour, avec des parents fous amoureux l'un de l'autre, drôles, libres, artistes. Notre maison décorée avec beaucoup de goût par ma mère ne désemplissait jamais. Mes deux demi-frères âgés respectivement de dix et quatorze ans de plus que moi y venaient chaque week-end, les ami-e-s y dînaient ou y déjeunaient plusieurs fois par semaine, et ma bande de copines y dormait autant de fois qu'elles le souhaitaient. Pour en faire la requête à nos parents, nous avions une arme imparable. Sur un bout de papier, nous formulions



notre demande avec une emphase assumée – « Maman chérie d’amour que j’aime jusqu’aux étoiles et pour la vie entière même après la mort, est-ce qu’Audrey peut venir dormir à la maison ce soir steuplait, sa mère est d’accord et nous ferons la vaisselle entièrement » –, puis nous dessinions des cœurs et des fleurs de toutes les couleurs. Et cela fonctionnait, évidemment. L’été, je me rappelle que nos parents nous grondaient parce que, selon eux, nous étions toujours fourrées les unes chez les autres et qu’ils ne nous voyaient plus. Nous ne partions pas en vacances, puisque nous étions déjà en vacances, comme les enfants des campagnes qui ont la chance de jouir d’une nature luxuriante et d’une piscine municipale. Mais au mois d’août, j’allais rendre visite à ma Mamie Jackie au Pays basque. Au programme, plage tous les jours, et spectacles de danse que je lui imposais tous les soirs dans



son salon exigü. Côté bande-son, je restais dans la variété française en gesticulant frénétiquement sur *Les Lacs du Connemara* de Michel Sardou et en réalisant des adages sur du Cabrel. Mais mon maître était Michael Jackson dont j'écumais le répertoire qui m'inspirait et m'inspire toujours autant. Patiente et amusée, elle me regardait sans se lasser. Et j'en profitais. J'oubliais tout en dansant. Alors aujourd'hui, la coach sportive que je suis en est certaine. Les enfants, quel que soit leur milieu social, riches, pauvres, tristes, heureux-ses, seul-e-s ou entouré-e-s, souffrant de handicaps ou pas, devraient toutes et tous avoir accès à la danse, au sport et/ou au théâtre. C'est une précieuse clé du bien-être, et cet accès à la culture devrait être généralisé, cela sauverait bien des destinées. Aujourd'hui, je me sens très satisfaite quand une élève, quel que soit son âge, qui n'a jamais eu accès au sport en dehors de l'école ni à la danse enfant, et qui par la suite ne s'en est jamais sentie capable, trouve dans mes cours un bonheur inédit. Une nouvelle façon d'utiliser son corps, une sensation de bien-être au quotidien, plus d'assurance...

« Les enfants, quel que soit leur milieu social, riches, pauvres, tristes, heureux-ses, seul-e-s ou entouré-e-s, souffrant de handicaps ou pas, devraient toutes et tous avoir accès à la danse, au sport et/ou au théâtre. C'est une précieuse clé du bien-être, et cet accès à la culture devrait être généralisé, cela sauverait bien des destinées. »

Quelle joie, et en même temps, il me semble désolant que cette révolution physique et spirituelle ne s'opère que si tard, parfois pas avant la soixantaine. Car s'il arrive que les cours d'EPS révèlent des goûts pour l'activité physique en général, nombreux sont celles et ceux pour qui c'est une corvée. Et qui, par conséquent, pensent ensuite tout au long de leur vie être incapables de faire du sport, ne pas être fait·e·s pour ça. Je faisais partie de ces derniers. En CM1, j'avais un blocage, j'étais incapable de sauter une haie. Ma maîtresse m'isolait à chaque cours pour que je m'entraîne à sauter par-dessus un pot de fleurs. Un peu plus tard, j'ai développé ma peur du ballon, et avec, celle de mes camarades doué·e·s pour le lancer avec vigueur. À l'athlétisme, je préférais les discussions, au handball, les chorégraphies. Alors, quand des années plus tard j'ai annoncé à mes ami·e·s d'enfance que j'allais passer mon diplôme d'État pour être coach sportive, elles et ils ont ri. Et moi aussi, il faut dire. Mais j'ai réussi, et aujourd'hui je peux me considérer comme une sportive. Je n'en reviens toujours pas. Oui, on peut être la risée de sa classe en EPS et devenir une férue de yoga, un fan de trail ou une addict au fitness. L'essentiel est de trouver la discipline qui nous convient. Et je vous l'accorde, cela peut prendre un certain temps. D'abord, je pense qu'il est bon de faire confiance à son intuition, et de se laisser guider vers la pratique sportive qui nous fait envie. Ensuite, la règle d'or, c'est de se fixer des objectifs raisonnables. S'inscrire à un marathon un mois seulement après ses débuts en course à pied par exemple n'engendre que pression, risque de blessures mais aussi démotivation. L'idéal est de se laisser le temps de progresser, en y allant à son rythme et en écoutant son corps. On n'arrive pas à récupérer avec trois séances hebdomadaires de fitness ? Ce n'est pas grave, on s'en tient à deux pour le moment.

« L'idéal est de se laisser le temps de progresser, en y allant à son rythme et en écoutant son corps. »

Tout est une histoire d'équilibre. Pour tout vous dire, dès mes premières années de danse, j'ai su m'auto-évaluer. J'ai toujours su que la technique n'était pas mon point fort, peut-être aussi parce que je n'ai pas commencé mon apprentissage par la danse classique. Mes sauts n'étaient pas suffisamment explosifs, mes pas de bourrée pas assez propres, ma souplesse très médiocre. Mais ces constats ne m'ont jamais abattue, car ce qui m'importait, c'était de m'amuser. A posteriori, je suis fière de la petite fille que j'étais car il m'en fallait



plus pour me démotiver. Et j'avais confiance en moi, car conscience de mon désir de me faire plaisir. Je savais que c'était ce qui comptait, je n'ai jamais prétendu à un quelconque concours car je me savais trop moyenne et lorsque, quelques années plus tard, ma professeure de jazz m'a proposé un solo sur scène pour le gala de fin d'année, en me précisant « la technique, ce n'est pas ton truc, mais tu as quelque chose, tu peux le faire », j'étais la plus heureuse. Ce petit quelque chose qu'on a en nous, c'est un vécu qui transpire dans les gestes, des combats qui se lisent dans les regards, une confiance qu'on a mis longtemps à acquérir et qui se reflète dans une posture, une résistance à l'effort qui témoigne de la force, des hanches qui roulent et un visage illuminé par un sourire qui en disent long sur le désir de lâcher prise. Et si j'aime tant mon métier de coach, c'est parce qu'il me révèle des parcours de vie et des âmes autant qu'il me fait vivre des moments de sport intenses. Et ça, c'est très précieux pour moi.



Afro Jazz Street

Déjà, à l'adolescence, de nouvelles rencontres mettaient en lumière des aspects de la danse qui m'étaient inconnus. Me voilà vibrante pour l'art, et bientôt en admiration pour une troupe de danseurs qui l'exercent. « Venez faire du breakdance, de l'afro jazz et du hip-hop à Bordeaux avec les danseurs de Tribal Jam », scande un jour, alors que j'ai 13 ans et demi, une annonce sur ma radio hip-hop locale préférée, Black Box. Tribal Jam, c'était un groupe bordelais de RnB que j'aimais beaucoup et qui jouissait d'une certaine popularité nationale à l'époque. Alors quand j'ai su qu'ils pouvaient devenir mes professeurs de danse, j'ai foncé.

Ma mère, toujours dévouée, a commencé à m'emmener trois fois par semaine dans leur studio, qui était en plein centre-ville, donc à trente-cinq minutes de notre paisible village. Je me rendais compte de ce que ça lui coûtait, d'autant plus que, certains soirs, nous n'arrivions chez nous qu'à 22 heures car mes cours finissaient toujours un peu plus tard que prévu. Je me rappelle mon premier jour chez Afro Jazz Street, quand Piroger m'a reçue. Piroger Bakambo, *alias* « Pita » pour les proches, un danseur extraordinaire spécialiste de l'afro jazz, ancien danseur de ballet et de hip-hop qui sait mieux que personne mixer les disciplines pour créer un rendu hybride et détonnant.