

STUDIO ÊTRE PILATES

LE COUP DE FOUDRE DE MARTINE SARRASIN



VALÉRIE
MAYNARD
vmaynard@groupejcl.com

Quand Martine Sarrasin a découvert le Pilates, elle a compris qu'elle venait de mettre la main sur la pièce manquante de son bonheur. «*J'ai toujours aimé danser, bouger avec mon corps. Ça vient de mon enfance. Avec le Pilates, ç'a été tout un coup de foudre*», résume-t-elle.

Diplômée du Collège LaSalle, à Montréal, Martine Sarrasin a d'abord travaillé dans le domaine de la mode et de la mise en marché, un travail vide de sens, a-t-elle vite constaté. «*J'aime la mode et les vêtements. Mais faire de vitrines, c'était futile, ça ne rejoignait pas mes valeurs humaines*», explique-t-elle. À l'époque, elle suivait aussi des cours de yoga et a même tenté de l'enseigner, sans succès. «*Je me sentais comme un imposteur*», lâche-t-elle.

Son retour de congé de maternité, il y a une dizaine d'années, est venu changer la donne. «*Je travaillais dans une salle de montre et juste à côté, se trouvait un studio de Pilates. Ç'a été une véritable révélation*», raconte-t-elle. Elle venait de trouver une façon de rassembler tout ce qu'elle aime et privilégie dans la vie – la bonne condition physique, bouger, être bien dans sa peau –, à son rythme. Elle venait de trouver son équilibre.

PLUSIEURS CHAPEAUX

C'est aussi par le Pilates qu'elle a réalisé un autre grand rêve: celui de posséder sa propre entreprise avec l'ouverture de son studio, à Blainville, en 2010. «*Maintenant, mon plus grand défi est de faire connaître le Pilates au plus grand nombre de gens possible. Le Pilates, ce n'est pas juste un ballon et des tapis; c'est aussi des appareils*», fait-elle valoir.

Quand on écoute parler Martine Sarrasin, on se rend vite compte que ce qu'elle aime par-dessus tout, sa matière première, ce sont les gens: pour ce qu'ils sont et pour leur bien-être. Or, c'est à travers le Pilates qu'elle assouvit son besoin d'aller vers les gens, de les aider à être mieux, à trouver leur forme, en douceur, sans violence. «*Aider les autres, ça me nourrit*», confie-t-elle.

Son prochain grand rêve? Si c'était possible, elle clonerait son studio un peu partout dans la région! «*Je me rends compte que les gens aiment de mon studio, c'est qu'il est petit. Ici, ils se sentent bien. Alors, je ne veux pas agrandir*», indique-t-elle. Ne dit-on pas en anglais: *Small is beautiful?*

Faire bouger son corps, garder la forme, contribuer au bien-être des autres, rendre les gens heureux, gérer son équipe de travail, Martine Sarrasin, c'est tout ça à la fois. «*J'ai besoin de porter tous les chapeaux. C'est ça qui donne de la drive*», termine-t-elle.



Photo Michel Chartrand
Pour Martine Sarrasin, son bien-être passe par le Pilates.

PIERRE Basilières depuis plus de 50 ans à votre service

La Vieille Fabrique
La qualité supérieure à prix abordable!

FABRICATION QUÉBÉCOISE

MEUBLES EN BOIS MASSIF SUR MESURE

