



studio
être pilates

Les mots pour accompagner

MARTINE SARRASIN – STUDIO ÊTRE PILATES

Martine Sarrasin est propriétaire du Studio Être Pilates, un des seuls de la région à se spécialiser en Pilates sur des appareils comme le reformer. Elle a ouvert son centre en 2010 avec l'envie de faire une différence dans la vie des gens et, 13 ans plus tard, elle continue de partager sa passion pour cette méthode d'entraînement avec un enthousiasme et un dynamisme contagieux.

Avec sa petite équipe formée d'enseignants et d'ostéopathes, Martine amène les gens vers une meilleure posture, une meilleure mobilité et un renforcement musculaire qui favorise la souplesse. Grâce aux appareils qui permettent de réduire l'effet de la gravité sur le corps en offrant du support et de la résistance aux muscles qui en ont besoin, ses cours sont accessibles à tout un chacun.

Que ce soit des personnes plus âgées cherchant à conserver leur mobilité, des gens blessés qui souhaitent se remettre sur pied ou encore des plus jeunes qui souhaitent intégrer une bonne routine santé dans leur quotidien, le Pilates s'adresse à tous ceux et celles qui souhaitent apprendre à bouger de manière intelligente.

Avec une audience aussi large, l'enjeu de la communication pourrait se poser, mais pour l'entraîneuse d'expérience, le défi qui se présente est plutôt une occasion en or de favoriser un accompagnement personnalisé. Pour Martine Sarrasin, choisir les bons mots et communiquer avec un français clair et précis est une manière d'assurer la bonne compréhension des mouvements tout en tissant des liens durables avec sa clientèle.

«On est un peu psychologue quand on donne des cours de Pilates. Il faut savoir quels bons mots choisir au bon moment pour que chaque per-



sonne comprenne bien et se sente accompagnée dans l'entraînement.»

Afin de développer des relations de confiance avec chacune des personnes qui met les pieds dans son établissement, Martine favorise l'écoute et adapte son approche en conséquence. Elle optera par exemple pour un vocabulaire assertif et motivant avec les gens qui veulent sortir de leur zone de confort, alors qu'elle favorisera davantage un discours bienveillant et doux avec ceux et celles qui se sentent un peu plus craintifs face aux appareils.

Dans une entreprise comme le Studio Être Pilates, la langue française fait partie de l'ensemble des opérations quotidiennes et le choix des mots est crucial pour la compréhension, pour la sécurité, mais aussi pour que tout se passe dans la légèreté.

«Des fois, j'essaie de casser la glace en faisant une blague ou en choisissant des mots qui vont faire réagir le groupe pour que les gens aient du plaisir. Au fond, c'est vraiment ça l'important!»

Pour en savoir plus sur les bonnes pratiques en matière d'utilisation du français en entreprise, il est possible de consulter l'Office québécois de la langue française : oqlf.gouv.qc.ca/francisation/entreprises.

Vous pouvez également consulter les services d'accompagnement de l'Office **Mémo, mon assistant pour la francisation**, s'adressant à toute entreprise au Québec qui emploie moins de 50 personnes.

TRAVAILLER

EN FRANÇAIS

C'EST ÉVIDENT !

CET ARTICLE EST OFFERT GRÂCE À LA PARTICIPATION FINANCIÈRE DE L'OFFICE QUÉBÉCOIS DE LA LANGUE FRANÇAISE

Québec 