

# A LA RENCONTRE DE NOS INTERVENANTS



## Léa, notre intervenante pour le cours de Yoga

### 1) *Parlez-nous de vous et de votre parcours en quelques phrases.*

Je m'appelle Léa, j'ai 33 ans. Après quelques années à pratiquer le taichi et le kung fu, notamment en compétition, j'ai découvert le yoga un peu par hasard, et ça a été pour moi comme une évidence. Quatre ans plus tard, j'ai suivi une certification pour devenir professeur, et cette formation a totalement changé ma vie. La vision que j'ai de moi-même, de ma relation aux autres et de la vie en général a complètement évolué. Je ne me suis jamais sentie aussi alignée.

### 2) *Qu'est-ce qui vous a motivé à devenir intervenante pour cette activité et qu'est-ce qui vous passionne le plus dans cette discipline ?*

J'ai été ravie de découvrir que l'association recherchait un nouveau professeur. Le cours était déjà bien établi avec de nombreux participants, ce qui est motivant lorsqu'on commence une nouvelle aventure. Les responsables de l'association sont adorables, tout comme les élèves, que je prends plaisir à connaître au fil du temps. Ils sont très assidus et respectueux, et malgré le nombre de participants, l'ambiance reste calme, cocooning et apaisante. Ce que j'aime dans le yoga, c'est la richesse de cette discipline. Sur le plan physique, c'est complet : on travaille la souplesse, le renforcement musculaire, l'équilibre, la mobilité, et même le cardio. Mais, pour moi, l'essentiel réside dans l'aspect intérieur : la respiration, la méditation et la présence consciente. Cela va au-delà de la séance, en influençant la relation à soi-même et aux autres de manière profonde.

### 3) *Quel est l'événement ou le souvenir le plus marquant que vous avez vécu avec les participants ?*

J'adore organiser des cours à thème lors des fêtes comme Pâques ou Halloween. Ces moments sont toujours amusants et favorisent les échanges avec les participants. Je garde aussi précieusement les petits mots ou attentions que je reçois, souvent à l'occasion des fêtes. Ces témoignages de gratitude, qui parlent du bien-être que mes cours procurent, me touchent énormément et me rappellent pourquoi je fais ce métier.

### 4) *Quels seraient, selon vous, les arguments les plus convaincants pour donner envie de rejoindre votre activité ?*

Le yoga est accessible à tout le monde ! Contrairement aux idées reçues, il n'est pas nécessaire d'être souple pour commencer.

Attendez- vous d'être propre pour aller à la douche ? Alors pourquoi aurait-on besoin d'être souple pour venir au yoga ? Il n'y a aucune notion de compétition ou de performance. Chacun vient tel qu'il est, et pratique à son rythme. Si vous respirez, vous faites déjà du yoga ! C'est une activité qui permet de se reconnecter à son corps, de l'accepter tel qu'il est, et de cultiver la bienveillance envers soi-même et les autres. Un véritable moment pour soi.



## À la rencontre de Laure, notre intervenante pour le cours de Hip-Hop

### **1) Parlez-nous de vous et de votre parcours en quelques phrases.**

Depuis mon plus jeune âge, la danse a toujours été une véritable passion. J'ai commencé par la danse classique, contemporaine et le modern jazz avant de découvrir, en 2014, les danses urbaines qui m'ont immédiatement séduites. Mes styles de prédilection incluent le hip-hop L.A Style, le street jazz et le dancehall. Ce parcours polyvalent, enrichi par des expériences en compétitions

et spectacles, m'a naturellement conduit vers l'enseignement pour partager cette passion.

### **2) Qu'est-ce qui vous a motivé à devenir intervenante pour cette activité et qu'est-ce qui vous passionne le plus dans cette discipline ?**

Ce qui m'a motivée à devenir intervenante, c'est avant tout l'envie de transmettre. La danse est pour moi bien plus qu'un sport, c'est une forme d'expression, un langage universel qui permet à chacun de s'épanouir. Ce qui me passionne le plus, c'est de voir mes élèves progresser, s'approprier les mouvements et révéler leur propre créativité à travers chaque chorégraphie ou freestyle. Enseigner, c'est aussi créer un espace d'échange, de partage et d'énergie collective, à l'image de la culture hip-hop.

### **3) Quel est l'événement ou le souvenir le plus marquant que vous avez vécu avec les participants ?**

Un des souvenirs les plus marquants a été la préparation et la présentation du premier spectacle de hip-hop de l'ALC. Mes élèves ont surmonté leurs appréhensions et se sont surpassés pour offrir une performance mémorable. Voir leur fierté à la fin du spectacle, leurs sourires, l'énergie et l'émotion dans leurs yeux, c'est un moment qui reste gravé et qui symbolise pourquoi j'aime enseigner.

### **4) Quels seraient, selon vous, les arguments les plus convaincants pour donner envie de rejoindre votre activité ?**

Rejoindre mon activité, c'est plonger dans un univers où la technique rencontre la créativité, où chaque cours devient une opportunité de dépassement de soi. Avec une pédagogie bienveillante et dynamique, je m'efforce de créer un environnement où chacun peut progresser à son rythme tout en prenant du plaisir. Peu importe le niveau, les élèves découvrent non seulement des mouvements et des styles variés, mais aussi une ambiance chaleureuse et un groupe passionné.

# À la rencontre de Pierre, notre intervenant pour le cours d'Alsacien



**1) Parlez-nous de vous et de votre parcours en quelques phrases.**

Après des études en Électrotechnique, j'ai travaillé pendant plus de deux ans sur une plate-forme de forage en mer, puis j'ai poursuivi ma carrière en vérifiant les installations électriques d'entreprises.

Par la suite, j'ai intégré tardivement l'Éducation Nationale en tant que professeur de Technologie, une carrière qui a duré une quarantaine d'années.

**2) Qu'est-ce qui vous a motivé à devenir intervenant pour cette activité et qu'est-ce qui vous passionne le plus dans cette discipline ?**

Il y a deux ans, l'ALC cherchait un remplaçant pour animer l'activité « alsacien ». J'ai proposé de prendre le relais, car il me semble essentiel de promouvoir ce dialecte, véritable caractéristique de notre région. Ce serait une immense perte pour notre société s'il venait à disparaître. Transmettre cette langue, c'est préserver une partie de notre identité et de notre patrimoine.

**3) Quel est l'événement ou le souvenir le plus marquant que vous avez vécu avec les participants ?**

Les deux dernières éditions de l'atelier se sont terminées par une petite représentation en alsacien. Ces moments ont été pour moi d'excellents souvenirs, et j'espère qu'il en a été de même pour les enfants. Ils ont surmonté leur appréhension et se sont exprimés devant un public nombreux avec beaucoup de courage. C'est toujours un plaisir de voir la fierté et la joie qu'ils en retirent.

**4) Quels seraient, selon vous, les arguments les plus convaincants pour donner envie de rejoindre votre activité ?**

Le dialecte alsacien est une richesse qui offre des avantages insoupçonnés. Sa proximité avec l'allemand en fait un atout pour l'apprentissage de cette langue, mais il aide également à progresser en anglais, qui partage de nombreux points communs avec l'alsacien. Participer à cet atelier, c'est contribuer à maintenir vivante cette partie essentielle de notre identité régionale, de notre patrimoine culturel.