

> Corps
De plus en plus de salles et d'hôtels de luxe misent sur les cours de sport en petit comité et sur le coaching sur mesure

Emilie Veillon

C'est tout petit. Tant mieux. Une poignée de participants. Parfois dix. Ils enchaînent des mouvements de Pilates sur des tapis de sol ou à la barre. Des regards complices se croisent. L'enseignante se balade, corrige, encourage. Elle connaît les tensions et les limites de chacun de ses élèves. Logique; elle les suit plusieurs fois par semaine dans le nouveau centre Pilates & Moi, situé à la rue de Bourg de Lausanne. Les places sont limitées. Tout le monde babille un peu dans le vestiaire. Et ça plaît.

Ailleurs aussi. Car les centres urbains intimistes de remise en forme fleurissent un peu partout en Suisse romande. Ouvert fin 2011 dans une ancienne boutique de meubles exotiques sur la jolie rue du Midi lausannoise, l'Atelier Forme propose 15 cours hebdomadaires de renforcement musculaire, Pilates (renforcement musculaire très ciblé), zumba (un mélange de fitness et de danses latines) et body rolling à douze personnes. Se revendiquant anti-fitness de masse, le lieu mise sur la qualité des cours qui restent toutefois abordables (230 francs pour 3 mois ou 420 francs pour 20 cours). «Depuis les années 2000, la plupart des grands centres ne peuvent plus assurer un suivi individuel dans certaines disciplines, parfois violentes pour l'organisme. A force d'entendre les gens se plaindre de leurs douleurs articulaires, j'ai eu envie de proposer un endroit qui offre des activités axées sur la conscience et le respect du corps», explique cette ancienne cliente assidue des fitness.

Même approche à l'Alive Center créé dans une impasse veveysanne, en septembre dernier. Danse, Pilates et yoga rassemblent surtout des quadragénaires qui cherchent à se remettre au sport loin des machines cardio, dans un espace convivial où leurs enfants peuvent aussi faire quelques pas de danse d'éveil, dès l'âge de 3 ans. «Ici, les femmes se défoulent sur des chorégraphies sans peur de passer pour des rin-



Au centre Pilates & Moi, à Lausanne. Shannon Flynn sur un appareil de remise en forme Pilates; et Alessandra Bessler face au miroir. LAUSANNE, 10 MAI 2012

Nouvelle forme

gardes. Chacune est guidée à son rythme. Ce n'est pas la performance qui compte», assure Roberta Singer, l'une des trois fondatrices.

Cette prise en charge plus individualisée cartonne aussi dans les hôtels de luxe. Au Grand Hotel Kempinski genevois, l'entraînement hebdomadaire de chaque membre dans la petite salle de fitness est suivi par le coach responsable, via un système informatique qui enregistre le parcours effectué.

Le CBE Concept Spa du Lausanne Palace met ses studios à la disposition d'instructeurs indépendants qui travaillaient auparavant pour des grands fitness, dès 25 francs le cours. La clientèle qui les a suivis profite ainsi des classes de zumba, de préparation au golf ou de yoga dans une atmosphère privilégiée, avec une qualité d'encadrement

propre à un cinq-étoiles. Des pommes, du thé bio, des serviettes de bain et des produits cosmétiques à disposition, on en trouve aussi au Willow Stream Spa de Montreux ou dans le Io Soin de Soi, mini-fitness urbain du quartier du Flon.

Ces pratiques annoncent sans doute une mise à distance de l'ère du culte de la performance

En marge des systèmes d'abonnements ou des cours à la carte, certains hôtels proposent aussi des cours de remise en forme sur une semaine ou plusieurs mois qui com-

binent un entraînement sportif individuel avec des soins minceur au spa. Le Beau Rivage Palace de Lausanne va même plus loin en organisant dès ce printemps des entretiens avec le spécialiste de chrononutrition Patrick Leconte pour apprendre à manger intelligemment, en fonction des besoins de l'organisme.

Selon le sociologue Fabien Ohl, professeur à l'Institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne, l'émergence de ces pratiques plus réfléchies et centrées sur le corps, annonce sans doute une mise à distance de l'ère du culte de la performance qui a dominé ces deux dernières décennies dans les grandes franchises et les multisalles de fitness. L'engouement pour le yoga, les massages bien-être et d'autres techniques de développe-

ment personnel proposées par certains cocons urbains, tels que Insens à Genève, y participe également. «On observe une demande d'attention corporelle plus propre à soi qui ne passe plus par l'énergétique, la production de sueur et le besoin de mesurer l'effort cardio. C'est tout l'inverse de l'archétype du corps bronzé et tonique véhiculé par les supermarchés du muscle», analyse-t-il.

Apparues dans les années 1970 aux Etats-Unis, sous l'impulsion de la mafia qui y écoulait des produits pharmacologiques auprès des bodybuilders, les premières franchises de fitness ont rapidement imposé cette image. Le trend a été diffusé en Europe par la télévision dès les années 1980, notamment l'émission sportive *Gym Tonic* de Véronique et Davina en France.

Touchant surtout un public doté en capital culturel et économique, l'attrait pour cette prise en charge plus significative de soi est à mettre sur le compte du mode de vie bobo et des références rétro dans l'air du temps, qui poussent à consommer bio, à ralentir et trouver un petit supplément d'âme dans la routine quotidienne. Car elle fait justement référence, nous dit le sociologue, à la contre-culture des années 1960 qui privilégiait l'épanouissement personnel. «Le corps avait été jusqu'alors très contrôlé par les institutions. Les contestations de Mai 68 valorisaient des formes anti-institutionnelles de sport qui ciblaient davantage le bien-être. L'émergence actuelle des pratiques plus intimistes exprime certainement, elle aussi, des changements sociaux», conclut Fabien Ohl.

Retouches

Know your client



Sylvie Arsever

J'en ai vu un. J'en ai même vu deux. Les nouveaux automatés à billets des Transports publics genevois devaient, m'a appris *Le Temps* – quel journal! –, entrer en service il y a bientôt deux ans mais il y a eu des bugs dans la fabrication. Aujourd'hui, «un déploiement intensif est en cours». Oui.

Ils sont supercool: rendez-vous compte qu'ils rendent la monnaie. Comme je vous le dis. Finie la chasse éperdue, au fond de votre porte-monnaie, à la pièce de 10 centimes qui vous évitera d'en perdre 60 en enfilaient un modèle plus gros dans la fente. Oubliées les dures déceptions

quand la machine avale votre thune et ne vous livre qu'un seul billet à 2,50. Que du bonheur comptable.

Pour le reste, je n'ai pas tout compris. Certains distributeurs acceptent les cartes bancaires. Ou peut-être tous, ce n'est pas très clair. Une question de piles solaires dont la puissance reste incertaine.

Mais ces nouvelles machines? En fait, je ne peux pas en dire grand-chose: j'en ai vu deux mais je n'ai réussi à en faire marcher aucune. La fente à monnaie était irrémédiablement bloquée, de même que le lecteur de carte (car elles en avaient un, oui!). Je me suis résignée à voyager sans payer. Il m'en a coûté. Moralement, je veux dire. Mais j'ai pris sur moi.

Il y a toutefois un petit détail qui m'a sérieusement agacée: le soleil sur l'écran. Oh, ce n'est pas un très grand écran, ni très contrasté d'ailleurs. Mais il est indispensable pour utiliser l'automate:

c'est là que vous indiquez du bout des doigts votre choix de billet, votre réduction éventuelle. Ensuite, il ne faut pas oublier de valider – c'est écrit en gris moyen sur gris clair en bas à droite – sinon, rien ne se passe. Rien ne s'est passé non plus une fois que j'ai validé, mais ça, c'est parce que la machine était en rodage.

Lorsque j'ai entamé mon combat avec mon second automate, un joli monsieur à cheveux blancs venait de déclarer forfait. Cela semblait l'avoir mis légèrement mal à l'aise. Je crois qu'il n'était tout simplement pas arrivé à lire l'écran, qu'un doux soleil de fin d'après-midi baignait d'une lumière dorée. Et je le comprends car j'ai dû sacrément cligner pour arriver moi-même, qui suis pourtant si fraîche.

Le monsieur n'avait pas l'air particulièrement bigleux. Il était juste un peu âgé, disons au moins 70 ans, comme un habitant de Genève sur neuf, et sans doute une proportion un chouïa plus

élevée des usagers des TPG puisque les gens un peu âgés et pas trop bien voyants sont fortement incités à rendre leur permis de conduire.

Je me suis demandé s'il arrivait aux responsables des TPG de prendre le bus et de regarder les gens pour lesquels ils travaillent. Je me suis même demandé, Dieu me pardonne, s'ils les aimaient. Ou s'ils ne souhaitaient pas secrètement en avoir d'autres. Des plus jeunes, plus à la coule, qui pianotent divinement sur les écrans tactiles, saisissent le numéro d'un véhicule d'un seul coup d'œil lancé entre deux rames concurrentes, courent comme des elfes le long des quais et dégagent leur carte de crédit pour payer une tablette de chewing-gum. Des clients d'avenir, en somme.

Je n'ai pas la réponse. Mais je crois capter assez bien le message que peut vous renvoyer un écran que vous ne parvenez pas à lire et sans lequel vous n'obtiendrez pas le droit de monter dans le bus.

Quoi de neuf

Pas de panique: une BD

Anna Lietti

Les livres de vulgarisation psychologique, ce n'est pas ce qui manque. Celui-ci est postfacé par Christophe André, champion des ventes chez Odile Jacob. Mais s'il est original et réussi, c'est surtout grâce à son auteure, Olivia Hagimont. Une ex-styliste devenue dessinatrice et blogueuse, qui a frisé le suicide il y a deux ans sous l'effet de crises de panique envahissantes. Elle s'en est sortie et raconte la chose dans une BD miraculeusement drôle et drôle-ment bien tournée.

On l'y voit devenir verte et squelettique à cause d'un œsophage «serré comme un string», perdre ses amis lassés des «excuses pourries» qu'elle avance pour ne pas honorer ses rendez-vous (la vérité, c'est qu'elle ne peut plus

prendre le métro sans paniquer), s'endormir sur les WC à cause des médicaments qui vous mettent «en mode moule sur le rocher», renaître à la vie après un séjour en hôpital psychiatrique et une thérapie.

Le message est, bien sûr, qu'on peut s'en sortir mais s'il passe si bien, c'est probablement parce que l'enfer du paniqué y est décrit avec une verdeur conjuratoire. Odile Jacob prépare déjà un nouveau volume, selon le même concept, mais à propos

d'un autre trouble et avec un autre dessinateur. A voir ce que ça donne sans Olivia.

«Ca n'a pas l'air d'aller du tout! ou comment les crises de panique me sont tombées dessus», Olivia Hagimont, présenté par Christophe André. Ed. Odile Jacob, 95 p.

