

Gym en ville : se muscler en s'amusant

Par Astrid Taupin - Juin 2007 le 13/06/07

Petite révolution dans l'univers de la forme : des aires de fitness en plein air et en libre-service qui ne sont pas réservées aux enfants.

• Une idée venue de Chine



A Malakoff, près de Paris, la municipalité vient d'équiper le square Pierre-Larousse d'une dizaine d'étranges machines. On dirait des jeux destinés aux enfants, sauf qu'ici ce sont les adultes qui sont invités à se muscler en s'amusant.

Une idée d'Adrien Dequaire, 25 ans, séduit lors d'un stage en Chine par les "body boomers", des appareils de fitness mis à la disposition de tous dans les jardins.

"Je n'avais pas les moyens de m'offrir des séances dans une salle de sport, j'ai imité les Chinois", se souvient-il. De retour en France, il importe des équipements et démarché les municipalités.

Malakoff a été la première à s'enthousiasmer pour cette nouvelle façon de faire de gym. Depuis, d'autres ont suivi : plus d'une vingtaine de municipalités ont adopté la gym urbaine.

• Trois générations se disputent les jeux



Depuis six mois, les débutants s'essaient au "gouvernail", un volant qui fait travailler bras, épaules, poignets et entretient la souplesse des articulations.

Les plus aguerris se lancent sur le "cheval" : assis, ils poussent des poignées musclant biceps et quadriceps.

Quant aux enfants, ils craquent pour les "body marcheurs" : pieds sur des marches imaginaires, ils enchaînent en rythme des mouvements de ciseaux avec les jambes, renforçant

sans s'en rendre compte leur capacité respiratoire.

Christian Caldaquès, médecin du sport, salue l'initiative : enfin une activité grand public, accessible aux non-sportifs et facile à pratiquer ! "Selon les machines, on fait travailler les articulations, le coeur, la force musculaire..."

Il conseille de venir deux ou trois fois par semaine : "Même cinq minutes, c'est déjà bien. L'important n'est pas de se surpasser mais de pratiquer avec régularité et douceur. Il faut pouvoir papoter avec sa voisine."

• **Ils ont testé les "body boomers"**



Gertrude Fritsch, présidente de l'Unrpa (Union nationale des retraités et personnes âgées) est chanceuse : son immeuble donne sur le square.

"Je viens chaque jour. Ce qui me plaît, c'est que nous sommes à cent lieues du culte du corps, comme dans les salles de fitness. À mon âge, on n'a plus envie de se montrer en jogging moulant. Regardez, je suis en tenue de ville, je viens faire cinq minutes de sport avant d'aller au marché."

Micheline et Arlette, 78 et 68 ans, testent les machines, entre amies.

Elles sont conquises : "On reviendra avec les petites, après l'école, c'est un bon moyen de se défouler avant d'attaquer les devoirs !"

- **La doyenne des participantes**, c'est Irène Braun, 87 ans. D'un pas alerte, elle se dirige vers le fond du square. Adrien vient d'y installer un jeu imitant les mouvements du ski de fond. Irène est impatiente.

"Il y a bien longtemps que je n'ai pas fait de ski. C'est drôle, cet engin ! Après quelques cafouillages, elle trouve vite ses repères. ça me rappelle les bons souvenirs de montagne. Et puis, j'entretiens mon coeur."