



BIEN-ÊTRE

SPORTS EN SALLES : LES NOUVELLES TENDANCES

Ça bouge dans les clubs de sport... L'explosion du marché du fitness dynamise un secteur en permanente évolution. Tour de piste.

Alors que le secteur du fitness explose en France, les salles de sport n'ont d'autre choix que de jouer des biscotos pour s'imposer. Elles sont 4 370 dans l'Hexagone. Des concepts à bas prix (L'Orange Bleue, Neones, Fitness Park...) aux clubs plus chics (L'Usine, le Klay, Blanche, La Salle de Sport Paris, Champion Spirit...), toutes se livrent à une gymnastique stratégique pour faire face à la concurrence, et répondre aux exigences des 5,9 millions d'adhérents désireux de pratiquer une activité physique régulière de façon performante et sans ennui.

Aux exercices fondamentaux destinés au renforcement musculaire, à l'activation cardio-vasculaire, et au travail sur la souplesse s'ajoute désormais un large choix de pratiques. Sur

les plannings sont apparues les incontournables séances de yoga et de cycling, les cours innovants comme l'Animal Flow proposé au Klay Club, qui mêle gymnastique, yoga, break dance et postures animales, ou l'Antigravity au Blanche. A La Salle de Sport Paris, on se lève tôt pour suivre l'entraînement à la barre classique orchestré, sur des musiques contemporaines, par Grégory Gaillard (photo, à gauche), répétiteur à l'Opéra national de Paris. Boxing, pumps, pilates, grappling : il en faut pour les sportifs qui aiment suer eau et sang et pour ceux qui privilégient les disciplines axées sur la gestion du stress physique et psychique.

A L'Usine, qui vient d'ouvrir une troisième adresse parisienne au sein de la gare Saint-Lazare, une cellule créée en perma-

nence de nouvelles activités : « L'une des tendances actuelles est d'enchaîner plusieurs exercices en circuit training, explique Patrick Joly, cofondateur avec Patrick Rizzo de ces salles haut de gamme (photos, au centre et à droite). On fait monter la fréquence cardiaque, on active la circulation sanguine et, en même temps, on sollicite différents groupes musculaires, de façon très efficace. » Et cet ancien créateur du premier Gymnase Club (1985) d'ajouter : « On n'a rien inventé, c'est un fondamental de l'activité sportive du XX^e siècle, la méthode Hébert, réadaptée à une pratique en salle pour des urbains. La sédentarité favorise notamment une atrophie musculaire du haut du corps qui peut générer des douleurs au niveau des lombaires, des abdominaux..., il faut alors rééquilibrer le schéma corporel. » Grâce

notamment à l'utilisation du pont Queenax, le premier de France, qui permet de varier les combinaisons fitness et de réaliser des parcours bootcamp.

On est loin de la gonflette des années 1980, du toutoutoutouyouou claironné en bande. La quête du bien-être, le culte de la performance favorisent une pratique plus individualiste, plus à l'écoute de soi : « On vient chez nous pour détresser, améliorer des problèmes de dos, mincir..., précise Patrick Rizzo. Chacun pioche dans un large panel d'activités, cela peut aller jusqu'à l'hyper-personnalisation avec un coach. Mais avec 1,3 adhérent au mètre carré dans nos clubs, même dans les cours collectifs, la pratique reste optimisée. » De quoi répondre à la devise olympique « Citius, altius, fortius » (« plus vite, plus haut, plus fort ») plus jeune, plus longtemps. **L. H.**