



ELLE BEAUTÉ

Forme PRATIQUEZ-VOUS LE SPORTAINMENT ?

*Obscurité, musique à fond, coach au micro et mantras façon
 DÉVELOPPEMENT personnel... Beaucoup de cours déclinent une
 formule associant sport et entertainment*. La recette du succès ?*

PAR ALICE ELIA

Venu des États-Unis, ce concept de cours pratiqué presque dans le noir, avec la musique à plein volume et un coach qui motive les troupes à la manière d'un DJ, ne cesse de se décliner dans de nouvelles disciplines. En France, c'est, entre autres, Dynamo Cycling qui, en 2015, a introduit le principe, imitant en cela la formule à succès de Soul Cycle, cette méthode de vélo en salle née à New York en 2006. Faire pédaler de concert, sur une playlist électrisante, une cinquantaine de personnes en les encourageant au micro (« ce que tu fais, tu le fais pour toi seul, car tu es le seul juge de ta valeur ! »)... le phénomène serait peut-être resté circonscrit à de l'« indoor cycling » si la crise sanitaire et les confinements n'étaient

passés par là. Car, depuis plusieurs mois, de plus en plus de disciplines déclinent également la formule à leur sauce. Boxe, danse et même yoga... Rien désormais ne semble se pratiquer dans le calme, à la lumière naturelle, entre gens civilisés. Pourquoi cette frénésie ? Quels avantages ? Et si, pour certaines, c'était (enfin) le moyen de se mettre au sport ?

UNE EXPÉRIENCE *addictive*

« Je suis tout de suite devenue accro » (Gisèle, 41 ans). « Ça me file une énorme patate, j'en sors épuisée, mais pleine de bonnes vibes » (Margaux, 31 ans). « La musique me prend aux tripes, je chante à tue-tête » (Mathilde, 34 ans). ●●●

ISTOCK/RY GETTY IMAGES





ELLE BEAUTE

●●● Quelle discipline sportive (à part peut-être le running) peut se vanter de susciter chez ses pratiquants un tel culte et un tel effet de lâcher-prise ? Qu'il s'agisse de vélo, de barre ou de Pilates, l'addiction s'exprime dans les mêmes termes. « Ce type de cours au concept très lifestyle et aux promesses très axées sur le développement personnel séduit un public qui n'est pas attiré par l'effort en salle à l'ancienne », souligne Clélia Edouard, coach sportive (@cleliaedouard), coassociée du club La Suite Coaching, à Paris et à Saint-Mandé. Julie Granger, ex-danseuse formée au coaching le plus rigoureux des studios Equinox aux États-Unis, qui a développé sa propre méthode et possède sa plateforme de barre et de yoga (The Studio Paris, thestudioparis.com), en témoigne : « En Amérique, on ne plaisante pas avec le sport, c'est une condition sine qua non de toute forme de réussite. J'avais affaire à des cadres au sommet de la hiérarchie de banques d'affaires ou à des épouses de milliardaires, mais l'exigence de résultats était la même. Jouer sur les effets d'éclairage et préparer une playlist archi étudiée font partie des moyens pour optimiser le moment à tous points de vue et promettre les bénéfices les plus élevés. »

« Le Covid nous a enseigné qu'il fallait profiter de l'instant, décrypte la brand strategist spécialisée en beauté Audrey Roulin. Nous cherchons dans tous les domaines à vivre une expérience. Être dans le noir, lancé dans une activité intense, avec de la musique forte, recrée une forme d'unicité et génère un état proche de la transe. Chacun se recentre sur lui-même et, en même temps, cela crée entre les participants un sentiment de synergie. » Même si chacune a ses raisons d'y aller (goût de la musique pour les unes, besoin de défolement pour les autres, la praticité du format chez d'autres...), le fait est que la formule offre l'occasion précieuse d'une déconnexion totale devenue rare dans une société de sollicitations perpétuelles. Les portables, mais aussi les montres connectées et leurs notifications lumineuses, sont bannis, de même que les bavardages — rendus quoi qu'il en soit impossibles par l'intensité de l'effort et du son. Et tout le monde y trouve son compte. Ne serait-ce que pour s'arracher au morne confort du télétravail. « Ça me sort de mon face-à-face avec mon ordinateur, ça me force à me secouer » (Margaux). « Durant les confinements, c'était le seul endroit où aller pour chanter très fort sur de la musique. Ça m'est resté et, aujourd'hui encore, cet exutoire me fait un bien fou » (Mathilde). « Être dans le noir, comme dans un cinéma, m'oblige à être là et à tout donner » (Gisèle). Il y a là comme l'idée qu'en s'épuisant physiquement, non seulement on évacue le négatif, mais on se construit un mental plus fort. Un dispositif qui, au passage, présente l'avantage de donner la sensation d'effort et d'éteindre toute tentation de cogiter. Une fois lancé, pas le choix, il faut suivre.

C'EST POUR VOUS SI...

... fondamentalement, vous n'aimez pas le sport et avez besoin d'être distraite de l'effort
 ... vous êtes fan de musique qui bouge
 ... vous avez besoin de vous défouler
 ... vous voulez vous sentir mieux sans vous prendre la tête
 ... vous voulez réaliser un maximum d'efforts dans un minimum de temps et avec le minimum de contraintes.

Un shoot
D'ENDORPHINES GARANTI

Ces cours demandent, à quelques exceptions près, peu de technique, et ce d'autant moins que, de toute façon, l'obscurité pardonne les approximations. Le résultat, qui se mesure à une transpiration abondante et à une belle montée d'endorphines, est garanti. Le tout en 45 minutes — une heure à tout casser. Avec, presque toujours, serviette fournie, jolis produits à disposition dans les vestiaires et décoration des lieux soignée. Qui dit mieux ? Certes, les cours ne sont pas donnés (rarement moins de 30 € à l'unité, mais des forfaits offrent une dégressivité) et il faut apprécier l'intensité (de l'effort, de la musique...). « Le client veut en avoir pour son argent (et pour son esprit). Durant les confinements, tout le monde s'est mis à s'entraîner chez soi via des cours en Zoom. Et sinon, il suffit à chacun d'enfiler ses baskets pour aller courir. En un sens, il fallait bien trouver quelque chose pour faire revenir les gens en salles et en expliquer le prix, analyse Audrey Roulin. Ce type de cours offre une solution bien calibrée pour le corps et pour le mental et donne la sensation valorisante de se dépasser, a fortiori si on partage ses performances sur les réseaux sociaux. » Un concentré d'époque, donc ? Oui, et une façon d'intégrer une communauté, avec ses signes d'appartenance (tenue de sport comprise) et ses valeurs. Une ombre évidente au tableau : « Comme il n'y a aucun curseur de progression, il se produit un effet de palier au bout de quelques mois, tempère Clélia Edouard. Et le coach ne corrige pas les mouvements, il n'y a pas de vraie prise en charge. » Gisèle, qui s'est blessée à la boxe, en sait quelque chose : « C'est génial pour le stress, et je suis la première à foncer quand le coach me dit d'envoyer mon poing sur le sac en visualisant le visage de la personne qui m'énerve, mais on n'apprend pas la technique. » Ce qui, dit-elle, ne l'empêchera pas d'y retourner dès que sa blessure sera guérie. ●

* « Divertissement » en anglais.

CARNET D'ADRESSES

La palette de cours ne cesse de s'élargir. Petit échantillon :
Pour se sculpter des fesses en béton en s'amusant, dans une ancienne boîte de nuit : Mon Q. (monqclub.com)
Pour danser et tout oublier : Décibel. (decibel-danse.com)
Pour se ciseler une silhouette de danseuse : The Studio Paris. (thestioparis.com)
Pour du yoga, du Pilates ou de la barre dynamiques : Poses Paris. (pose-studio.com)
Pour mettre K.O. les problèmes : Le Cercle Boxing. (lecercle-boxing.com)