

# Sport sur écran

Longtemps fermées, les salles de sport ont eu une année difficile. Certains fitness se sont réinventés en ligne, pour motiver leurs membres à bouger. Reportage.

TEXTE TATIANA TISSOT PHOTOS DAVID MARCHON

«Je ne vois pas tout le monde, mais je sais que vous êtes là!» Tout sourire, la prof de pilates Monica Daucourt (49 ans) lance le cours sur Zoom. Environ 20 participants, dont une majorité écrasante de femmes, sont derrière leurs écrans ce lundi matin. Membres de la salle neuchâtoise Esprit Fitness, ils bougent à distance depuis la fermeture des clubs de sport. Histoire de travailler ses muscles et son équilibre chez soi. Les caméras dévoilent des sportifs de tous âges dans leur salon. De temps en temps, la prof s'approche de l'écran pour observer les mouvements. «Ça va toujours?» Les participants, dont le micro est coupé, lèvent les pouces en l'air en montrant leurs dents. Je fais de même, un peu intimidée, mais motivée par l'énergie partagée par le groupe. Après cette séance de 50 minutes, j'aurai mon lot de courbatures.

Depuis l'été dernier, Esprit Fitness a investi le domaine du sport en ligne. «Ce n'est pas la même chose que d'avoir les gens en face, mais on n'allait pas rester les bras croisés face à la situation!» déclare Jordan Bertholet (26 ans), qui tient la salle basée à Marin avec son père et sa sœur. Il fallait choisir: tout fermer,

et attendre que ça passe ou inventer des solutions. «Durant le premier confinement, on a fait équiper nos salles par des pros, avec des caméras et micros pour pouvoir diffuser des cours en live. On a aussi mis en place une application permettant à nos membres de voir des cours en rediffusion.» Et la mayonnaise a pris!

«On a eu beaucoup de désinscriptions à cause de la crise sanitaire. Mais ces dispositifs permettent de limiter les dégâts», note Jordan Bertholet. Sur plusieurs milliers de membres, la salle en a perdu 700, même si les cours dématérialisés ont permis d'attirer un public hors du canton.

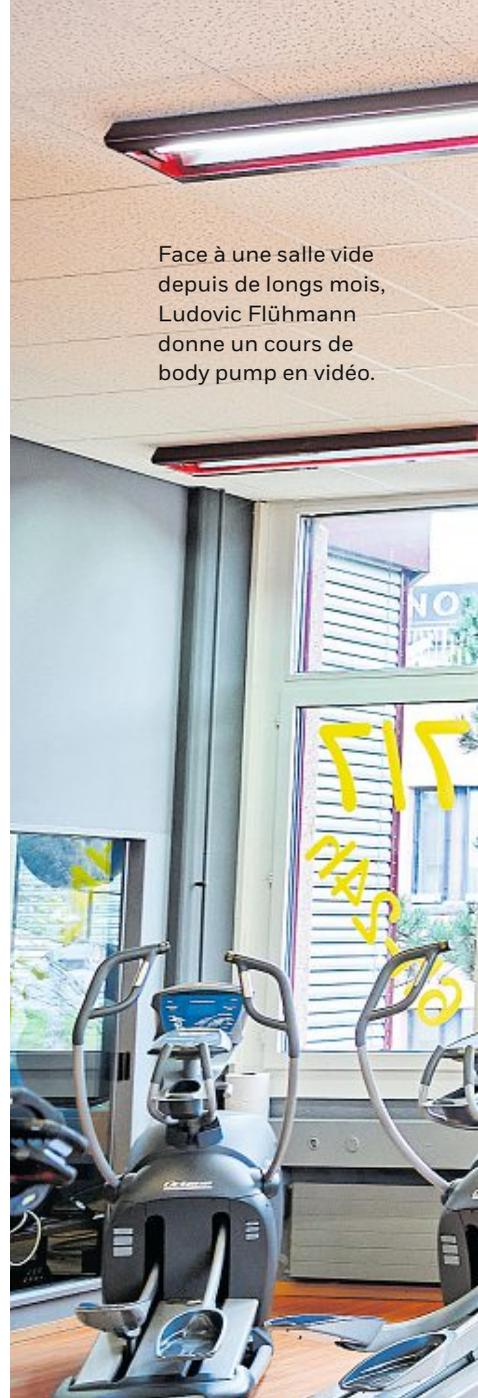
## Une solution pratique

Les fidèles du fitness apprécient cette solution en ligne, comme Gloria Siliprendi (50 ans). «Lorsque la salle a fermé, je faisais des cours vidéo sur Youtube, en différé, mais ce n'est pas pareil. Pour la motivation, je préfère le live.» Cette adepte de body pump et spinning (vélo) se connecte après le boulot. Ne pas être obligé de se déplacer permet de mieux s'organiser. «Les profs arrivent même à corriger nos positions quand on est en petit groupe. C'est l'avenir si on a une bonne connexion! Même si la chaleur humaine me manque, j'aimerais continuer une partie des cours à distance après la reprise.»

Nathalie Flury (52 ans), membre d'Esprit Fitness depuis 14 ans, fait du pilates trois fois par semaine. «Pour moi c'est important pour la santé physique et

mentale, cela fait partie de mon équilibre.» Certains participants n'enclenchent pas leur caméra: c'est facile alors de s'éclipser ou d'abandonner en cours de route... «Je la mets toujours, sinon je me sens moins impliquée. En salle, l'esprit d'équipe aide à la motivation, on s'encourage. En vidéo, même si c'est plus difficile, les profs nous transmettent de l'énergie, choisissent des musiques entraînantes.» Pour permettre à ses membres de suivre certains cours depuis la maison, le fitness a prêté plus de 100 vélos de spinning et 150 barres de body pump.

Face à une salle vide depuis de longs mois, Ludovic Flühmann donne un cours de body pump en vidéo.



**Jordan Bertholet**  
Cogérant d'Esprit  
Fitness (canton  
de Neuchâtel)



Du côté des profs, il a fallu s'adapter à donner des cours par écran interposé. «Au début, c'est un nouveau métier, cela n'a pas été évident pour tous», commente Jordan Bertholet. Son père Cédric, fondateur du fitness et professeur de spinning, renchérit: «Il faut mettre l'ambiance, alors que tu tapes dans tes mains tout seul sur ton vélo dans ta salle!» Un challenge à relever.

Avec cette solution, le fitness parie sur le fait que les participants ont du plaisir à retrouver leur prof, leur salle, leurs camarades, même si ce n'est que virtuellement. «Parmi nos membres, de 16 à

plus de 70 ans, il y a des gens qui n'aiment pas trop faire du sport derrière leur écran. Mais beaucoup apprécient cette possibilité», ajoute Jordan Bertholet.

Ce qui est déroutant pour le prof, c'est qu'il n'entend pas les participants dont les micros sont coupés. «Il faut réussir à impliquer les gens malgré tout, à garder le lien. Je les encourage par leur prénom, que je connais tous», dit Ludovic Flühmann (36 ans), coach en renforcement musculaire (*en photo ci-dessus*). Il retire du positif de l'expérience: «C'est une belle aventure, on n'a jamais été autant soudés dans l'équipe.» → Page 80

## «En vidéo, les profs nous transmettent de l'énergie»

NATHALIE FLURY, ADEPTE DE COURS DE PILATES À DISTANCE

→ Or Esprit Fitness a divisé par trois son offre, passant de 120 à 40 cours par semaine. «Avec 2500 m<sup>2</sup> de locaux, des charges, 33 collaborateurs, la situation reste difficile. On a dû licencier deux personnes, et pas de gaieté de cœur, lâche Cédric Bertholet. Ce qui compte, c'est de ne pas se focaliser sur ce qu'on ne peut pas faire, mais trouver des solutions dans le cadre qui nous est donné.»

Les dernières mesures annoncées par le gouvernement permettent de respirer plus sereinement, même si le flou subsiste sur l'évolution de la pandémie. Pensée pour limiter la casse, l'offre vidéo continuera d'être proposée. Même si c'est en comité réduit de 15 personnes, les profs se réjouissent de retrouver leurs membres. Des fidèles qui les accompagneront – ils l'espèrent – jusqu'au bout de la crise! ●

 [www.esprit-fitness.ch](http://www.esprit-fitness.ch)



## OU TROUVER DES COURS EN LIGNE

Trois adresses en plus

**Feel Good Yoga** (Lausanne)

 [www.feelgoodyoga.ch](http://www.feelgoodyoga.ch)

**Corps Esprit** en Valais (pilates, yoga et fitness)

 [www.corpsesprit.ch](http://www.corpsesprit.ch)

**Zumba:** chercher un prof près de chez soi sur

 [www.zumba.com](http://www.zumba.com)

En plus de motiver les membres à bouger, les cours en vidéo ont aussi ce but: garder le lien!

# Sans se blesser



**Mathieu Saubade**  
(39 ans)

Médecin hospitalier au Centre de médecine du sport du CHUV et à Unisanté

PHOTO DR

## Que pensez-vous du sport à distance?

C'est très intéressant. On est baigné dans les écrans, qui stimulent la sédentarité, en particulier chez les ados où il y a une épidémie. Mais ils peuvent aussi devenir un outil pour bouger! Les cours sur Zoom apportent de la motivation, via l'effet de groupe et au rendez-vous fixe qui est pris.

## A quoi faut-il faire attention pour ne pas se blesser?

Il est important de pratiquer une activité adaptée. Si un débutant commence par une activité trop intense, il peut se faire

mal. Il faut donc y aller progressivement. Attention de ne jamais forcer dans la douleur: sans coach, il faut rester à l'écoute de ses limites et respecter les règles de bonne pratique de tout sport: débiter par un échauffement. Prudence là aussi car certains instructeurs sur Youtube commencent directement aux exercices! Enfin, terminer la séance par de la récupération.

## Quels sont les risques?

En forçant trop, on peut se blesser à différents niveaux (muscles, tendons, articulations, os). Cela peut apparaître après plusieurs semaines. Le danger est de créer un traumatisme, ou d'exacerber des pathologies. Si on souffre par exemple de troubles cardiaques, d'hypertension artérielle ou d'arthrose, il est prudent de demander au préalable des conseils à un professionnel de santé.

## Et en cas de surpoids?

Tout dépend: certaines personnes en

surpoids sont *fit* car elles pratiquent une activité physique régulière. Sinon, commencez avec des exercices faciles, sans pousser pour ne pas surcharger les articulations, mais à pratiquer très régulièrement.

## Déconseillez-vous certaines disciplines chez soi?

Évitez de commencer des pratiques très intenses comme le HIIT (High Intensity Interval Training) ou le crossfit sans coach. C'est ultra à la mode. On peut rapidement se blesser en voulant faire trop fort, trop vite.

## Idéalement, si on débute de zéro, à quelle fréquence faire de l'exercice?

On peut commencer avec des séances de 15 minutes deux à trois fois par semaine. Et ensuite passer à 30 minutes. L'important est de bouger: en matière de mouvement, chaque minute compte! L'OMS conseille 30 minutes par jour d'activité physique avec un léger essoufflement. ●