

Le bonheur du sport... dans ses pantoufles

PERCHÉES toutes les trois sur leurs « steps », les demoiselles ont cessé de parler depuis quelques minutes déjà. Elles souffrent en silence pour brûler leurs calories, et gardent leur souffle pour le reste de la séance. Autour d'elles, une table de salon, un canapé, une télé... et les jouets du petit dernier. Cherchez l'erreur.

Loin des « poum-poum » incessants des salles de sport surchargées, Catherine, sa sœur et sa belle-sœur ont décidé de se réunir en famille. Mais pas question de Tupperware. L'été approche, les maillots vont ressortir des placards, l'heure du grand test arrive : il faut se faire belle ! Installées dans le salon cosu de Catherine, à Mons-en-Barœul, les trois jeunes femmes ont opté pour une activité sportive régulière... à domicile.

Trop nombreux en salle

« Je viens de Paris, où cette pratique est très répandue, explique Catherine. Quand j'ai appris que cela existait dans la métropole, je n'ai pas hésité ! » Pour une raison toute simple : « Rester à la maison me permet de ne pas avoir à placer mes enfants. Et puis, les salles de sports ne me convenaient pas. Les tarifs sont trop élevés et les gens sont tellement nombreux qu'un moniteur ne peut pas suivre tout le monde correctement. Ici, Samy s'occupe vraiment de nous. »

Dans son survêtement blanc et bleu, Samy Khiredine suit, derrière ses petites lunettes rondes, les mouvements de ces drôles de dames. Attiré par ce concept arrivé tout droit des États-Unis, le jeune homme a décidé de se lancer dans

Se remettre en forme sans quitter son petit chez soi, ça vous dit ? Depuis quelques mois, un jeune Villeneuvois propose ses services à domicile. Rencontre, mode d'emploi.



Il y a des femmes dont on pourrait penser qu'elles auraient davantage besoin de se refaire une ligne. Pourtant, ici, c'est avec conviction que l'on transpire... Photo Pierre LE MASSON

l'aventure, en décrochant une licence STAPS à l'université de Lille II. Armé de son grand sac noir, il sillonne, aujourd'hui, les villes de la métropole lilloise pour y distiller ses précieux conseils. « Je me déplace

avec le matériel, précise-t-il. Cela fait partie du concept, comme les horaires à la carte. Je m'arrange ainsi pour que les gens se regroupent et puissent partager les frais. » Car, pour une heure d'entretien à domi-

cile, il faut compter, 150 F (22,9 €), divisibles par le nombre d'inscrits.

Au programme : abdos fessiers, renforcement musculaire, stretching, relaxation, musculation à charge légère, cardio-training... la

palette est large. Mais le message reste toujours le même : « En club, la séance est identique pour 50 personnes différentes. C'est pourquoi je refuse de prendre plus de cinq clients en même temps. Je veux connaître chaque sportif afin de lui proposer un travail adapté. »

Un discours clair, que recherchait notre trio féminin : « Nous voulions essentiellement travailler les abdominaux, reprend Catherine en se tapant sur le ventre. Avec deux enfants... »

Pas un magicien

Une fois par semaine, ces dames se retrouvent donc, depuis un peu plus de deux mois, pour transpirer en famille devant un professeur qui surveille leurs moindres mouvements, les recadrant si besoin est. « Les premières séances ont été très douloureuses, se souvient Catherine, en grimaçant. Mais en commençant ce programme à domicile, je me suis rendue compte qu'une fois sur deux, je faisais les exercices de travers. »

Une rigueur dont le jeune homme tire son efficacité. « Mais attention, prévient-il. Je ne suis pas magicien ! Je ne fais pas maigrir. J'axe mon travail sur la remise en forme, l'entretien physique et je garantis un renforcement musculaire, à la condition que l'on suive une hygiène alimentaire correcte. »

Bouteille d'eau à la main, les trois sportives assurent déjà en mesurer les effets bénéfiques. « Et puis, avec Samy, on ne peut pas tricher : il est juste devant nous, avoue Catherine. Et pourtant, j'essaie bien, parfois, mais il ne laisse rien passer ! »

Pour tout renseignement :
Allo sport santé
Samy Khiredine
03 20 67 15 93.