

Cette année, je commence le sport !

Author : maxime

Date : 27 mars 2013

Ça y est ! L'année nouvelle est arrivée avec son cortège de bonnes résolutions : «demain, j'arrête de fumer, je fais un régime, je prends des cours de néerlandais, je fais du sport...etc ». Des résolutions parfois bien difficiles à intégrer dans la réalité quotidienne, quand elles ne se révèlent pas parfois complètement absurdes. Votre reporter, votre explorateur du quotidien a testé pour vous la bonne résolution « je commence le sport » en osant affronter le plus terrible, le plus extrême, le plus chic de ses pendants : la salle de fitness hi-tech.

C'est dans une salle de fitness huppée de la capitale sur un boulevard dont je tairai le nom que je décidai de faire mes premiers pas sportifs ; des séances d'essais gratuites me permettaient d'avoir accès à ce temple du corps hors de prix. Ici, pas de chômeurs... Des travailleurs en col blanc qui font un saut avant ou après le boulot ou sur le temps de midi, des quadragénaires bien logés qui veulent en finir avec la panse pleine de repas bien arrosés, histoire d'être encore séduisants, des ambitieux pour qui l'adage « mens sana in corpore sano » est la clé de la réussite.... Et quelques paumés qui, à la deuxième bouteille de champagne du réveillon de fin d'année, ont publiquement décrété : « c'est décidé, je m'inscris à la salle de sport ».

C'est, comme toujours, à vélo, que je suis arrivée devant le centre de fitness, armée d'un sac à dos fatigué par les années. Un promoteur du centre, appelons-le Grégory (nom d'emprunt) –car ici on s'appelle par son prénom- m'accueille, le sourire rutilant et le t-shirt près du corps. Il m'explique les nombreuses possibilités de la salle et m'invite à me rendre aux vestiaires.

Me voilà bientôt parée de mon bête short fantaisie (que j'ai fini par trouver au fond d'une armoire après avoir retourné toute la maison) à côté d'une créature élancée ornée d'un très chic t-shirt blanc sur lequel est gravé en diamants fantaisie « Adidas » . Ici, c'est le corps au pouvoir, on est bien dans sa peau, on le montre, sinon, on rase les murs et on fait beaucoup de fitness pour le devenir. On se mate aussi beaucoup entre femelles et entre représentants des deux sexes. D'aucuns disent même que ça drague ferme. De mon côté, c'est plutôt le rasage des murs. Moi, qui d'habitude suis bien dans ma peau et affirme à qui mieux mieux mes rondeurs, je me sens ridiculement potelée et très mal équipée. Heureusement, ici, un coach personnel peut vous orienter pour vous sculpter un corps sur mesure : un instant, on voudrait y croire et en rêver...

Direction la salle des machines. Et me voilà sur un étrange vélo qui m'apprend que mon pouls cardiaque a augmenté, que j'ai perdu x calories et que j'ai avancé d'un kilomètre sans bouger d'un centimètre... tout cela en regardant le journal télévisé sur un bel écran plasma fixé à quelques mètres de mon nez. Avec possibilité de changer les postes ! Je zappe : sur l'autre chaîne une série débile, un documentaire, je retourne au JT...Pendant que le présentateur décrit comment des malfrats au teint basané ont tué un policier à bout portant, ou l'influence de la

révolution tunisienne sur le prix du pétrole, je me prends presque au jeu des faux kilomètres : « allez, encore quelques calories et on arrête ». Et de me répéter cinq minutes plus tard « allez, encore cinquante calories » avec cette même addiction que lorsque je veux battre mon record au jeu vidéo. A côté de moi, des gars courent sur un tapis roulant en téléphonant...Ce qui me rappelle avec un certain dégoût le choc culturel de mon premier voyage en Afrique. Revenant de la brousse où les villageois marchaient des kilomètres pour trouver de l'eau et peinaient à prendre un repas par jour, j'avais eu du mal à encaisser le contraste des hommes à la panse impressionnante qui couraient sur des tapis roulants dans la capitale...

Mais revenons à nos corps. Après un bref passage sur la machine qui fait travailler les muscles intérieurs de la cuisse, je me rends, sur conseil de Grégory, au cours de « balance-body » (ici, au temple du corps, le nom de toutes les salles, des cours et des machines commencent par « body »). C'est un mélange de yoga, de tai-chi et de pilates, animé par une dynamique quinquagénaire. Ici, le public est plus féminin, les bodybuildés préfèrent les cours plus agressifs comme le « body attack » ou le « body pump ». L'animatrice, le micro à la bouche, nous entraîne dans des mouvements continus. Sa voix se fait tantôt dynamique, douce, et même sensuelle (sortie de son contexte, on se croirait au téléphone rose). Malgré mes quelques années de yoga, je peine...Mais ce qui me surprend le plus est de me retrouver en train de mimer la salutation au soleil... sur un morceau rythmé et remixé de Whitney Houston (beurk)! Motivée, j'essaie le « body pump », plus sportif encore. On court, on saute, on danse, on utilise des haltères... quant à moi, je suis avec peine les exercices, toujours en retard d'un geste, je tombe, j'ai honte, j'abandonne...

C'est en état de vraie loque humaine que je me traîne jusqu'au petit sauna caché dans le fond des vestiaires afin d'extirper de mon corps le reste des toxines de la semaine... Des filles bien foutues me regardent avec condescendance et je me demande si elles pensent « *nous aussi on était comme toi* », « *ohlala, la pauvre, elle va jamais y arriver* », ou encore si elles ont des considérations méchantes sur mon short ridiculement large et démodé.

Grégory me demande si tout s'est bien passé et me présente les tarifs au cas où je décide de poursuivre : en plus des 240 euros de frais d'inscription et d'administration, ça me coûtera environ 90 euros par mois, sans compter le coach personnel. Pour faire passer la pilule, il me conte également les nombreux avantages du club : garde d'enfant, location de vidéos, parking gratuit. Tout est prévu, comme dans les entreprises paternalistes du début du siècle passé, pour qu'on n'ait besoin de rien en dehors du fitness et du boulot (qui sert à payer le club)...

Au terme des deux heures dans cet univers absurde, je reprends ma peau de femme victorieuse à l'assaut du monde et j'enfourche mon vélo –celui qui fait des vrais kilomètres et, plus que de me faire perdre du poids, est mon moyen de locomotion- tandis que mes éphémères collègues sportifs me dépassent avec leurs grosses voitures...

Epilogue

Deux jours plus tard, je payais cher mon expérience dans le temple du corps : douleurs atroces aux reins, à l'intérieur des cuisses (maudite machine !), crampes musculaires. Et dire que j'ai

failli payer pour cela ! C'est ainsi que j'ai décidé d'arrêter de commencer à faire du sport pour, à l'avenir, adopter des résolutions bien plus raisonnables : arrêter de manger, de parler, de m'habiller...Suite l'année prochaine!

Gisèle Persil