

<http://www.bienpublic.com/region-dijonnaise/2011/09/06/pour-voir-le-sport-autrement>

- Région dijonnaise

Forme. Intergénérationnels et ludiques, les appareils de fitness en plein air sont connus de tous. Pour voir le sport autrement

Notez cet article :

le 06/09/2011 à 05:00 par Sylvain Clément Vu 49 fois



Il faut parfois se méfier des apparences... certains appareils peuvent parfois se montrer redoutables. Photo C.M.

En cinq années de présence à Arceau, les Body Boomers® ont réussi à se faire une place au soleil. Mais sont-ils vraiment efficaces ?

du ski de fond au poney en passant par le “tripode” ou encore “l’ascenseur”, il y en a vraiment pour tous les goûts à Arceau. Alors non, le village situé dans le canton de Mirebeau-sur-Bèze ne s’est pas transformé en une nuit en Chamonix ou en centre équestre. Tous ces termes font simplement référence à chacun des huit appareils de fitness de plein air, composant le célèbre Body Boomers® présent sur le territoire communal. Et, ici, tout le monde le connaît. Les habitants certes mais pas qu’eux... En vacances dans le Val de Saône, Steven et sa fille Adela sont tombés nez à nez, la semaine passée, et par « pur hasard » avec la fameuse aire sportive.

Rien n’a été laissé au hasard

« C’est vraiment génial d’avoir installé ça ici. Le cadre est magnifique, les enfants s’éclatent et nous, en tant que parents, on en profite pour faire un petit peu d’exercice. Au final, tout le monde est content », commente le touriste belge.

Renforcement abdominal, raffermissement des cuisses et des fessiers, travail de fond sur l’assouplissement des poignets et du dos, gestion de l’équilibre, rien n’a été laissé au hasard au moment de sa conception.

À première vue ludique et enfantin, le Body Boomers® se révèle être un instrument de sport à part entière. Après cinq minutes passées sur le “marcheur double”, cinq autres à se basculer d’avant en arrière sur le “tripode” et enfin un quart d’heure passé à apprendre à coordonner ses mouvements sur le “body symbiose”, la fatigue se fait vite sentir.

« On arrive à joindre l’utile à l’agréable »

Plus de force dans les bras, souffle coupé, signe qu’il est l’heure de mettre fin à cette (dure) première séance. Heureusement, Coralie, Dijonnaise de 24 ans, est là pour prendre le relais. Après quelques minutes de gymnastique intensive, elle dresse un premier bilan, plutôt flatteur sur les machines de fitness : « Isolé au milieu de tout, ce type d’endroit est très agréable pour toute personne désirant faire son sport en toute tranquillité. Certains appareils semblent plus efficaces que d’autres mais, de manière globale, on arrive à joindre l’utile à l’agréable ».

Premier magistrat d’Arceau, Bruno Bethenod s’est, quant à lui, déclaré « très satisfait de la mise en place de ce dispositif de fitness il y a de cela quelques années ». Avant de préciser : « Il ne se passe pas un jour sans qu’un habitant du village ou des environs n’utilise un de ces appareils, que ce soit durant un quart d’heure après le travail ou lors d’une promenade en famille. Cet outil est d’ailleurs très complémentaire de nos parcours à pied présents sur le territoire communal. Cela a été pour nous un bon investissement ».