

# SANTE

## Forme

PETITE REVOLUTION DANS L'UNIVERS

DE LA FORME : DES AIRES DE FITNESS

EN PLEIN AIR ET EN LIBRE-SERVICE

QUI NE SONT PAS RESERVES AUX ENFANTS.

ASTRID TAUPIN

## GYM EN VILLE, Se muscler en s'amusant

A Malakoff, près de Paris, la municipalité vient d'équiper le square Pierre Larousse d'une dizaine d'étranges machines. On dirait des jeux destinés aux enfants, sauf qu'ici ce sont les adultes qui sont invités à se muscler en s'amusant. Une idée d'Adrien Dequaire, 25 ans, séduit lors d'un stage en Chine par les « Body Boomers », des appareils de fitness mis à la disposition de tous dans les jardins. « Je n'avais pas les moyens de m'offrir des séances dans une salle de sport, j'ai imité les Chinois », se souvient-il. De retour en France, il importe des équipements et démarche les municipalités. Malakoff est la première à s'enthousiasmer, suivent le camping Le Ruou, à Villecroze, en Provence, la ville de Puteaux et une vingtaine d'autres.

### ■ Grands-parents, enfants Et nounous se disputent les jeux

Depuis six mois, les débutants s'essaient au « gou-mail », un volant qui fait travailler bras, épaules, poignets et entretient la souplesse des articulations. Les plus aguerris se lancent sur le « cheval » : assis, ils poussent des poignées musclant biceps et quadriceps. Quand aux enfants, ils craquent pour les « Body marcheurs » : pieds sur des marches imaginaires, ils enchaînent en rythme des mouvements de ciseaux avec les jambes, renforçant sans s'en rendre compte leur capacité respiratoire. Christian Caldaquès, médecin du sport, salue l'initiative : enfin une activité grand public, accessible aux non sportifs et facile à pratiquer ! « selon les machines, on fait travailler les articulations, le cœur,

la force musculaire... » Il conseille de venir deux ou trois fois par semaine : « Même cinq minutes, c'est déjà bien. L'important n'est pas de se surpasser mais de pratiquer avec régularité et douceur. Il faut pouvoir papoter avec sa voisine. »

### ■ Cinq minutes de sport avant d'aller au marché

Gertrude fritsch, présidente de l'UNRPA (Union nationale des retraités et personnes âgées) est chanceuse : son immeuble donne sur le square. « Je viens chaque jour. Ce qui me plaît, c'est que nous sommes à cent lieue du culte du corps, comme dans les salles de fitness. A mon âge, on n'a plus envie de se montrer en jogging moultant. Regardez, je suis en tenue de ville, je viens faire cinq minutes de sport avant d'aller au marché. » Micheline et Arlette, 78 et 68 ans, testent les machines, entre amies. Elles sont conquises : « On reviendra avec les petites, après l'école, c'est un bon moyen de se défouler avant d'attaquer les devoirs ! » La doyenne des participantes, c'est Irène Braun, 87 ans. D'un pas alerte, elle se dirige vers le fond du square. Adrien vient d'y installer un jeu imitant les mouvements du ski de fond. Irène est impatiente. « Il y'a bien longtemps que je n'ai pas fait de ski. C'est drôle, cet engin ! Après quelques cafouillages, elle trouve vite ses repères. Ça me rappelle les bons souvenirs de montagne. Et puis, j'entretiens mon cœur. » Un couple arrive. Leurs enfants grimpent sur les « Body marcheurs », rejoints par les adultes. Des éclats de rire fusent. Plaisir de l'espace public réinvesti par tous.

### ■ C'EST BON POUR

- **Se décomplexer** et redécouvrir l'activité physique en s'amusant.
- **Protéger** son cœur, ses os, ses muscles, ses articulations en allant à son rythme.
- **Se faire des amis**, la plupart des jeux se faisant à plusieurs.
- **Partager une activité avec les enfants**. On s'amuse tout autant à 90 ans qu'à 5 ans.
- **Les agendas surchargés**, car il n'y a pas d'horaire.

### ■ POUR EN SAVOIR PLUS

Jingdan Europe  
Tél. 01 57 19 52 77  
[www.jingdan.com](http://www.jingdan.com)