



**“J’AI TOUJOURS ÉTÉ SPORTIVE** mais j’ai totalement changé ma manière de faire du sport avec le confinement, raconte Églantine, 36 ans. Avant, j’allais dans une salle parisienne, top mais onéreuse. Je pensais avoir besoin de cet espace pour trouver des cours de qualité, le plaisir et la motivation. Confinée, j’ai commencé à suivre les lives instagram d’une coach, Anouk Hamel<sup>(1)</sup>. La révélation. Je suis aujourd’hui ses cours sur la plateforme qu’elle a créée. Cela m’a permis d’intégrer la pratique sportive au quotidien. La salle, c’est fini ! Je me suis rendu compte que le rapport au corps y est très codifié : on se regarde, on recherche la performance. Le prix à payer : des blessures, de l’épuisement, du toujours plus... Dans cette nouvelle façon de faire du sport, je suis juste face à moi-même : je me fais du bien, je respecte mon corps, j’ai trouvé mon équilibre. Et je me mets au défi si je veux. C’est naturel. Un bien-être physique qui a rejailli sur mon men-

tal : j’ai gagné en concentration, lâcher-prise et détermination. »

Le Covid a accéléré un mouvement de fond dans nos pratiques sportives : pour beaucoup, la quête de bien-être l’emporte désormais sur l’exigence de performance.

On revient de loin. Si le poète romain Juvénal énonçait dès l’Antiquité son fameux « *Un esprit sain dans un corps sain* », en France, il a fallu attendre la fin du XIX<sup>e</sup> siècle pour que Pierre de Coubertin s’approprie la maxime, au moment de fonder les Jeux olympiques modernes. « Avant cela, la France des Lumières veillait à séparer le corps et l’esprit, valorisant le second au détriment du premier », regrette la sociologue Béatrice Barbusse, auteure du livre *Du sexisme dans le sport*<sup>(2)</sup>. Et l’activité physique était évidemment pensée par les hommes pour les hommes. « Au XX<sup>e</sup> siècle, l’athlétisme, le football, le rugby mettaient l’accent sur la force, la vitesse, la ...

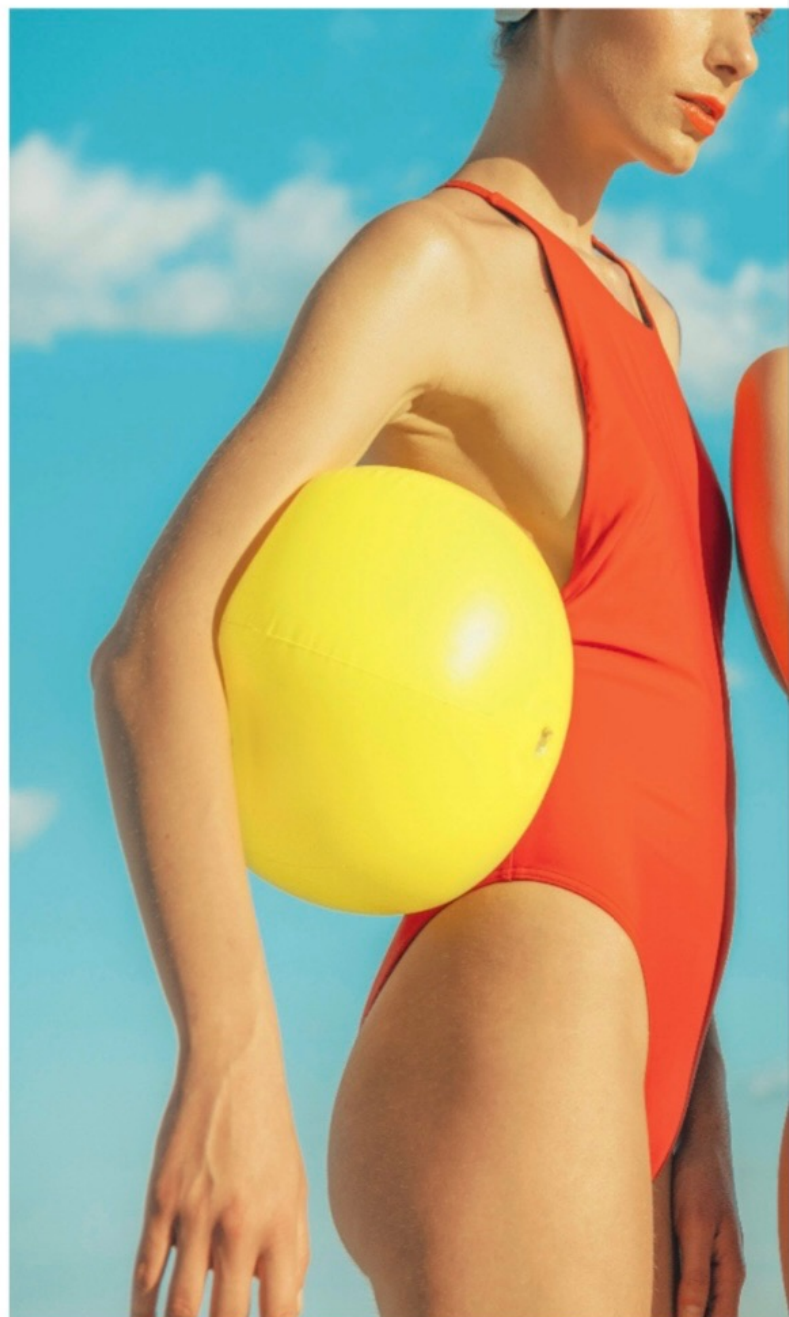
... domination, des valeurs perçues comme masculines, observe Thierry Seray, cofondateur de Codezero, agence de conseil spécialisée dans le sport. Il a fallu attendre l'essor de la course à pied dans les années 70 aux États-Unis pour que s'amorce une nouvelle façon d'appréhender l'activité physique, davantage tournée vers l'individu et le plaisir. » Le fitness suit - « une forme de gym décomplexée dont le but n'est plus d'être le meilleur mais d'être en forme » -, puis les sports de glisse dans les années 90 - « orientés vers les sensations et la confrontation avec la nature ». Béatrice Barbusse abonde : « Durant les années 80, le culte de la performance a pris le dessus médiatiquement, avec toute la violence que cela suppose, mais le développement personnel a continué à progresser. » Jusqu'à ce qu'aujourd'hui, l'ère post #MeToo et la libération de la parole favorisent les rééquilibrages : « On parle désormais de maltraitance, de harcèlement moral et les athlètes se rendent compte qu'ils peuvent réussir autrement qu'avec des méthodes dictatoriales, poursuit la sociologue. On est passé d'un mode de management quasi militaire, où il ne fallait pas montrer ses faiblesses, à une approche plus impliquante pour les sportifs, qui tient compte de leurs besoins et favorise la douceur, la bienveillance, la communication, des valeurs soi-disant féminines mais qui en réalité ne le sont pas. » Cela ne se fait pas toujours sans mal, comme en témoigne Nathalie Fraser, 44 ans. Ancienne journaliste devenue professeure de cycling en 2019<sup>(3)</sup>, elle se

“Dans cette nouvelle façon de faire du sport en ligne, je suis juste face à moi-même : je me fais du bien, je respecte mon corps. Et je me mets au défi si je veux.”

Églantine, 36 ans

rappelle avoir lutté, au début, pour imposer son style fondé sur l'écoute et l'empathie : « On me reprochait de ne pas parler assez fort, d'être trop gentille. Il y avait encore cette idée que si vous ne criez pas sur les gens, vous n'êtes pas un bon coach. Mais j'ai persisté et ma bienveillance est devenue ma signature. » Elle n'y voit pas d'antagonisme avec la notion de performance : « Je ne pousse pas mes élèves trop loin mais je les aide à se dépasser », nuance-t-elle. La crise sanitaire a encore accéléré cette recherche d'équilibre, une grande partie de la population ayant pris conscience des dégâts physiques et mentaux provoqués par les confinements.

Gaëlle Prudencio<sup>(4)</sup>, 39 ans, créatrice de la marque de mode grande taille Ibilola, se souvient du moment où le déclin s'est produit pour elle : « Avant le Covid, j'étais assez active, mais en



2020, durant le confinement, des douleurs dues à mon immobilité sont apparues. Mois après mois, j'ai développé une telle sciatique que je n'arrivais plus à bouger. Moralement, ça n'allait pas non plus. J'ai réalisé que je n'allais pas réussir à m'en sortir seule. J'ai cherché un coach sportif. Beaucoup axent leur approche sur la perte de poids. Ça n'était pas mon objectif. Ce que je voulais, c'était pouvoir me mouvoir à nouveau. J'en ai choisi un détaché de la culture des régimes. Depuis un an, je fais une séance d'une heure par semaine avec lui, en visioconférence. Des "jumping jacks" (sauts avec écart des jambes, ndlr), des squats (flexion des jambes, ndlr), des abdos. Et j'y arrive! Ça a changé ma vie. »

**ABSENCE DE CONTRAINTE DE LIEU**, flexibilité horaire, exclusivité, motivation, écoute : l'approche cumule tant d'avantages que Gaëlle a continué après les confinements. Portée par des attentes similaires, la profession de coach est en plein essor, ainsi que, plus généralement, l'offre des cours en ligne (voir encadré). « Sur le site d'Anouk Hamel, j'ai accès à une multitude d'activités, se réjouit Églantine. Et bien que je sois seule face à mon écran, le sentiment de dépassement et d'appartenance à une



## 5 COMPTES INSTA POUR SE METTRE EN MOUVEMENT

**@juliepujols**

Coach de fitness et professeure de Pilates, Julie Pujols-Benoît a musclé sa notoriété pendant les confinements grâce à ses cours en ligne drôles et toniques.

**@themirnavator**

L'énergie de la marathonienne militante américaine Mirna Valerio est communicative : la regarder courir dans la montagne donne envie de chausser ses baskets.

**@ju\_de\_peche**

Thérapeute reiki et professeure de yoga décomplexée, Juliette Assante propose des cours « pour tous les corps ».

**@lucilewoodward**

Coach sportive et journaliste santé, l'hyperactive Lucile Woodward présente des programmes sport et nutrition pour sortir de l'inertie.

**@majormouvement**

Claire, cocasses et efficaces, les vidéos du kinésithérapeute Grégoire Gibault aident à adopter les bons réflexes pour soigner son physique.

communauté est plus fort que dans la salle où j'allais. À vingt euros par mois l'abonnement contre cent quatre-vingts euros en club, il n'y a pas photo ! » Plus inclusif – car pratiqué à l'abri des regards – et plus accessible, le sport chez soi change la donne.

**LES ACTIVITÉS EN SALLE N'ONT TOUTEFOIS PAS DIT LEUR DERNIER MOT.** Pour expliquer les avantages qu'elle voit à ses cours de cyclisme en présentiel, Nathalie Fraser emploie l'image de la boîte de nuit : « C'est chouette de danser dans sa chambre, mais le faire dans un lieu entouré de gens, avec la musique plus forte et quelqu'un qui vous guide, cela mène à une autre forme de lâcher prise et d'engagement », s'enthousiasme-t-elle. Thierry Seray en est d'ailleurs convaincu : « Les salles ont souffert mais elles continuent de constituer un gros marché en raison des cours collectifs, de l'accompagnement et des équipements qu'elles proposent. » Sans compter l'engouement pour de nouvelles disciplines : « Depuis dix ans, le phénomène le plus remarquable, c'est l'escalade, ajoute-t-il. Pratiquée à travers la France dans les réseaux Climb Up ou Arkose, la grimpe est conviviale, physiquement dure, dénuée d'esprit de compétition et tournée vers le plaisir :

tout ce que les gens recherchent. » Attention néanmoins à ne pas retomber dans les diktats. « Je vois poindre une injonction à faire du sport », note Béatrice Barbusse. Médicalement, on se sent mieux quand on fait de l'exercice, c'est indiscutable, mais dire à une mère de famille débordée qu'elle doit faire du sport alors qu'elle n'en a ni le temps ni les moyens, c'est lui ajouter une pression supplémentaire. D'où l'importance des relais associatifs et d'une communication prudente. » Jean-Christophe Seznec, psychologue du sport et auteur du *Guide pratique de survie en cas de crise*<sup>(5)</sup>, invite à l'indulgence : « On veut tous être épanouis. Le sport peut y contribuer mais les journées n'ont que vingt-quatre heures. L'activité physique ne doit pas provoquer l'établissement de nouvelles règles ni être une source de culpabilité, d'autant moins qu'à haute dose, elle est la cause de pathologies. L'important n'est pas de faire du sport mais d'être en mouvement. » À vos marques, prêt-es, bougez ! ●

1. Instagram : @bodybyanouk. 2. Éd. Anamosa.

3. Instagram : @nathaliefrazer. 4. gaelleprudencio.com 5. Éd. Leduc.

• DÉPRESSION, ANXIÉTÉ... QUELS SPORTS ADOPTER POUR AMÉLIORER SA SANTÉ MENTALE ? À DÉCOUVRIR SUR [MARIECLAIRE.FR](http://MARIECLAIRE.FR)