

De la remise en **forme** plus que du sport

« **C**haque année, on enregistre environ 20% de nos inscriptions de toute l'année au mois de septembre », affirme Frédéric Vallet, le directeur des Moving clubs de Corbeil-Essonnes, Evry et Bures-sur-Yvette. Et au total, ces trois clubs réunissent à peu près 6 000 adeptes de remise en forme. Car on ne parle plus de salles de sport - bien que les plus sportifs puissent y trouver leur bonheur - mais bien de remise en forme. « *Aujourd'hui, l'idée de bien-être et de santé prime, constate Frédéric Vallet. D'ailleurs, nos principaux prescripteurs sont les médecins. Les gens ont envie de faire une activité physique, mais ils n'ont pas envie de se faire mal.*

La salle de musculation ne trône donc plus au cœur de centres comme les Moving clubs. « *Parmi les activités qui rencontrent le plus de succès, il y a le cardio training, la piscine, avec notamment les cours d'aquagym, et les cours collectifs (stretching, abdo fessiers...)* », relève le directeur des Moving clubs de l'Essonne. Nouveauté cette année, les très en vogue cours collectifs Lesmills. Au menu : bodypump, bodyattack et bodybalance. Des programmes de remise en forme complémentaires qui présentent la particularité de sortir au même

moment dans le monde entier tous les trois mois. Original, le programme bodybalance allie par exemple yoga et taï-chi pour un bien-être aussi bien physique que mental.

Ainsi, fréquenter un club de remise en forme aujourd'hui, c'est autant travailler sa musculature que brûler ses graisses sur le cardio training, jouer au tennis ou au squash, ou encore se relaxer au hammam ou au sauna. On passe d'une activité à l'autre selon ses besoins ou ses envies du moment. Au Moving Club, on peut même prendre des cours de salsa, participer à des sorties randonnée, des initiations au roller... Selon le type d'abonnement, qui correspond surtout à des plages horaires et des jours de fréquentation, compter de 35 à 60 euros par mois pour accéder à toutes les activités.

20% DE PLUS DE 50 ANS

Sur les trois Moving clubs de l'Essonne, en moyenne 60% de la clientèle est âgée de 25 à 40 ans, et 20% a plus de 50 ans. Les femmes semblent les plus soucieuses d'entretenir leur corps car elles représentent 65% de la clientèle ! Par rapport à il y a quelques années, la diversification des activités et de la clientèle



L'une des activités les plus prisées au Moving club de Corbeil-Essonnes est l'aquagym, une discipline qui permet d'entretenir son corps sans faire trop d'efforts.

montre bien qu'on est désormais loin du culte du corps façon bodybuilder. En revanche, les centres de sport souffrent parfois d'une image de "club de rencontres". Une idée reçue que Frédéric Vallet veut balayer : « *On n'est plus*

du tout dans cette dynamique de la drague d'il y a quinze ou vingt ans. C'est vrai que c'est un endroit où on peut rencontrer des gens, mais juste dans un esprit club. »

O.F.