

lefigaro.fr/madame

madame

FIGARO

COVER STORY
CAMILLE COTTIN
& LOUIS GARREL
*Un vrai couple
de cinéma*

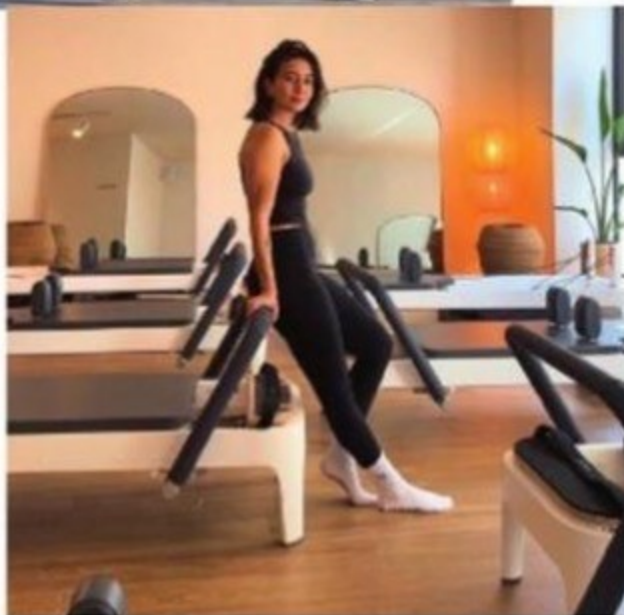
TENDANCE

EFFETS DE STYLE

LE RETOUR DU COOL

Développer SON POTENTIEL

Dans ces temples de l'énergie – dit-on encore fitness? –, le coach n'entraîne plus seulement les corps : il orchestre aussi les émotions. La star du genre? Justine Rojat, ancienne chargée de contenus chez Universal, devenue senior master coach chez Dynamo Cycling, et coach star tout court. Avant chaque séance, elle compose la playlist qui rythmera les quarante-cinq minutes d'effort collectif. Chacun de ses morceaux est pensé pour créer une montée d'intensité, puis un relâchement, synchronisé avec l'effort physique et l'état émotionnel des participants. « Tu es la pièce et le juke-box de ta vie », son mantra, est devenu culte parmi ses adeptes. « On forme un tout avec nos buts et les moyens que l'on met en œuvre pour y parvenir. Beaucoup de citadins viennent chercher dans le sport un moyen de développer leur potentiel, aussi bien mental que physique », explique-t-elle. « Avec Justine ou Karine (Karine André, une autre coach phare de la team Dynamo et Riise, NDLR), tu t'élèves, tu te transcendes. Je serais incapable de performer professionnellement, mais aussi dans ma vie privée, sans cette soupape quotidienne de décompression, renchérit Valentine Ivanov, cadre dans la finance. « Je crois que ce que les gens viennent chercher aussi ici, c'est la possibilité de se dire que même dans la difficulté, même quand c'est super hard-core, on peut remettre un peu de joie, un peu de légèreté, un peu de positivité dans l'existence. Même s'il y a quelque chose de l'ordre de la douleur parfois, quand on va pousser l'effort, les gens cherchent dans l'expérience ce feel good », poursuit la coach. Au cœur de villes sous pression, les studios deviennent des refuges où l'on vient autant transpirer que reprendre souffle. « Quand j'entre dans la salle, j'ai l'impression de respirer pour la première fois de la journée », confirme Stéphanie Chermont, journaliste vidéo, habituée des studios de cycling immersif. Si ces lieux séduisent autant, c'est aussi parce qu'ils répondent à la fatigue diffuse de la vie urbaine. Entre pression professionnelle, hyperconnexion et anxiété collective, de nombreux cadres cherchent un espace refuge, une « safe place » où l'on peut tisser du lien non virtuel. « J'ai rencontré plein d'amies grâce au sport, poursuit Stéphanie Chermont. Certains viennent même ici pour networker. » C'est le cas des plus fidèles abonnées de Julie Granger. L'ancienne danseuse au Boston Ballet a développé sa propre méthode, expérience ultime de barre, yoga et hiit



De haut en bas : Julie Granger, fondatrice de The Studio+, expérience ultime de barre, yoga et hiit ; Hind Chebbaki, fondatrice des studios Barefoot Reformer.

(entraînement fractionné de haute intensité), et donnait ses cours en plein cœur de Paris, avant de prendre un virage 100 % digital. Aujourd'hui, ses élèves forment ce qu'elle appelle « le squad » : des centaines de femmes qui échangent chaque semaine dans un groupe privé. Et se retrouvent souvent au-delà du cours. « Elles vont déjeuner ensemble, lancent des projets », s'enthousiasme l'entrepreneure ayant accompagné plus de 5 000 personnes en ligne. Pour elle, la clé du succès tient à l'humain. Chaque session devient un lieu de soutien, de partage et de motivation mutuelle.

Nouvelle ère FEEL GOOD

À Biarritz, dans l'un des trois studios détenus par Hind Chebbaki, les machines de Pilates Reformer sont déjà

presque toutes réservées pour la semaine suivante. Les séances coûtent entre 20 et 30 euros, un tarif qui pourrait sembler dissuasif. Pourtant, la majorité des élèves a moins de 30 ans. « Elles considèrent ça comme un investissement personnel », observe la fondatrice de Barefoot Reformer Pilates, ancienne attachée de presse. À la fin du cours, certaines restent discuter, gourde à la main. Les mots « cryothérapie » et « âge biologique » fusent. « Aux États-Unis, des studios sont passés à l'étape suivante : après la pratique sportive quotidienne, on s'intéresse à la récupération dans le but d'optimiser sa longévité », explique Hind Chebbaki. À Paris, Chloé Bouscatel vient d'ailleurs d'ouvrir Sant Roch, espace dédié à la *contrast therapy*, mêlant sauna et bains glacés. La nuit tombe sur Biarritz. À travers les baies vitrées, les machines s'alignent comme des instruments silencieux. Les dernières élèves disparaissent dans la rue. Le jour suivant, d'autres viendront prendre leur place. À la lumière tamisée des studios, une poignée d'entrepreneures dessine la manière dont les villes prendront soin de leurs corps et leurs esprits, demain... ●