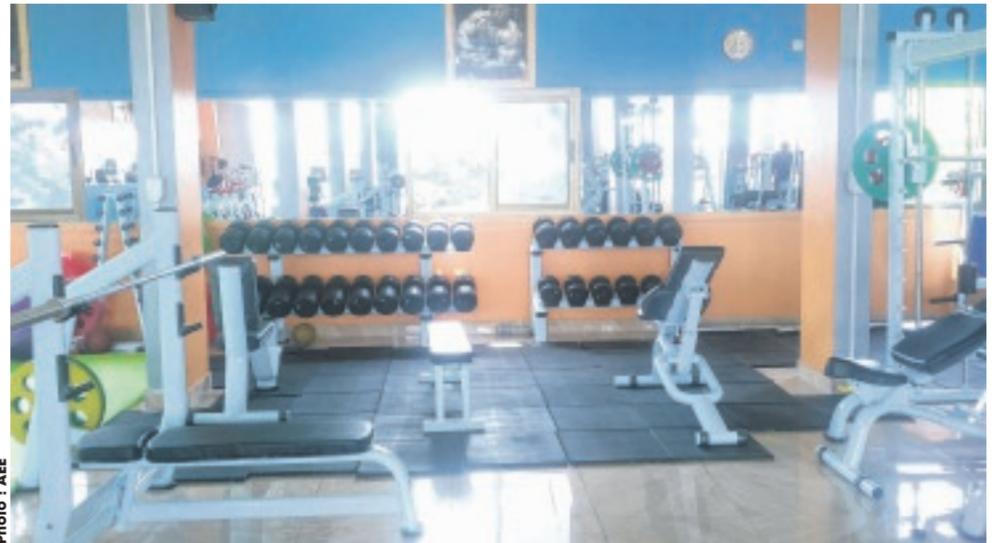


## Tendance

## Des salles de sport... comme des champignons!



Ici, des tapis-roulants...



... et là, une salle de musculation.

AEE

Libreville/Gabon

*Le sport c'est la vie. Beaucoup l'ont compris. Les promoteurs de salle de sport également. C'est pourquoi, depuis peu, des salles de gym pullulent à Libreville et sa périphérie, comme pour inciter les uns et les autres à s'adonner aux exercices physiques, pour leur bien-être. Et, si leur accès est jugé coûteux par certains, cela ne suffit pas à décourager d'autres.*

**POUR** être en bonne santé, deux petits conseils: une bonne alimentation et le sport. Une certaine catégorie de la population semble l'avoir bien compris, en s'adonnant de plus en plus à la pratique du sport en salle. A Libreville, les salles de sport poussent comme des champignons, au point de ne pas laisser ses habitants indifférents. L'évolution du sport de salle sur le plan local peut s'expliquer par la bonne organisation qui règne dans ces milieux, indique Libasse Sow, coach à Gega-Gym, à Avorbam, dans le deuxième arrondissement de la commune d'Akanda. En effet, la pratique du sport nécessite un certain nombre de dispositions qu'il faut prendre, pour vous épargner des désagréments comme les



Libasse Sow, coach à Gega Gym.

blessures, les malformations du corps. D'où la nécessité de la présence d'un coach. "Ce coach est là pour vous guider (...)", précise-t-il. Chaque salle de sport est équipée de machines qui ne sont pas nécessairement faciles d'usage. Du tapis-roulant, en passant par le vélo-droit, où la machine cardio..., autant d'appareils dont l'utilisation nécessite la présence d'un professionnel. **QUAND FAIRE SON SPORT?** À l'Agakado JKA, au quartier Glass, par exemple, le coach Arsène est là 24 heures sur 24, pour accueillir et s'occuper des candidats au gym. La

salle reçoit plus d'une centaine de personnes chaque jour. Dans une ambiance faite de sons de toutes natures destinée à donner du punch aux pratiquants, chacun, sous l'œil attentif du coach, y va de son activité physique. Parmi les pratiquants, des personnes de tous les âges, des vieux comme des jeunes. "Les gens ont compris que la pratique du sport est nécessaire pour le maintien de l'équilibre corporel, c'est pourquoi ils sont de plus en plus nombreux à se rendre dans les salles. Dès les débuts, ici le mouvement était timide, mais présentement c'est l'explosion totale. Et nous recevons ici toutes ca-

tégories de personnes: les hommes, les femmes, les jeunes et les moins jeunes. Chaque personne définit son horaire et son rythme de travail, par rapport à sa disponibilité et ses charges. Notre rôle est de les accompagner et les guider", renseigne Arsène. Parmi ces adeptes, le jeune Stéphane, que nous avons surpris en pleine séance de travail en matinée, autour de 11 heures. Il préfère la matinée pour ses exercices, à cause de son emploi du temps surchargé en après-midi et aussi de la forte affluence des gens à cette heure-là. "En matinée il y a moins de personnes qui viennent. C'est mieux

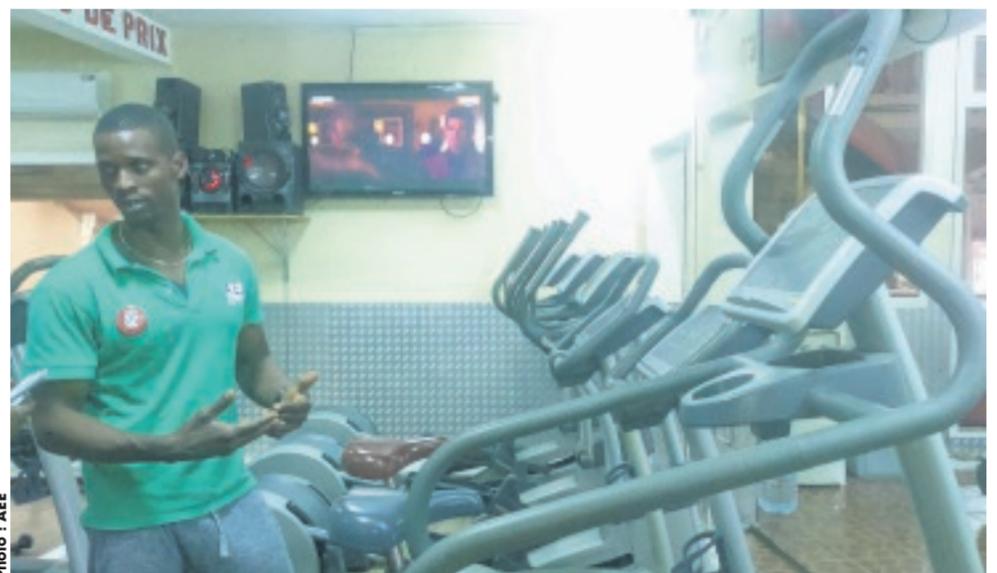
pour moi, car je me concentre bien sur ce que je fait", indique-t-il. D'autres, par contre, préfèrent la nuit pour s'abandonner à leur passion. Pour plusieurs raisons, ainsi que l'explique le coach Libasse Sow. D'abord les emplois du temps chargés, qui ne permettent pas toujours aux uns et aux autres d'avoir du temps libre en matinée ou l'après-midi. "C'est la première raison pour laquelle on enregistre beaucoup de participants en soirée, surtout autour de 18 heures. L'autre raison, c'est que la pratique du sport en salle en soirée est beaucoup plus motivante pour beau-

coup, à cause de la douce température. Et, c'est à ce moment que beaucoup trouvent de l'énergie, souligne-t-il.

**COÛTS élevés\*** Le sport en salle n'est toujours pas accessible à tout le monde, en raison des tarifs pratiqués par les maisons de gym: 30.000 francs, voire 50.000 francs le mois. Gérard, un candidat au sport de salle, pense qu'avec ces prix, les salles de sport restent inaccessibles au plus grand nombre. Un argument balayé du revers de la main par les promoteurs de ces espaces, dont l'un explique que les coûts sont fixés, d'abord, en rapport avec la qualité du matériel, qui coûte excessivement cher, mais également son entretien difficile. "Les tarifs ne peuvent pas constituer un handicap, le bien-être n'ayant pas de prix. Du fait qu'en pratiquant du sport, vous vous soignez également. Et, nous ne pensons pas que payer 30.000 francs par mois, pour être en bonne santé, soit cher payer", pense-t-il, avant de conclure: "le sport est très bénéfique pour la santé, il vous épargne de certains maux, comme l'obésité, l'hypertension artérielle, le diabète, le stress, le vieillissement, c'est pourquoi il est plus que nécessaire de s'adonner à une activité sportive régulière".



Un sportif en pleine séance de musculation à l'Agakado JKA.



Le coach Arsène, présentant les machines, à l'Agakado JKA.