

## Reportage

## Maya Fit, redonner goût à la pratique du sport



Photo : D.R.

Les séances du programme de fitness Maya Fit ont lieu tous les samedis matins à la plage du lycée Léon Mba.



Photo : D.R.

David, le coach professionnel, entraînant les participants...

Josiane MBANG NGUEMA  
Libreville/Gabon

*Tout est parti du souci de maintenir la ligne et la forme de ses mannequins. Puis, l'idée de faire participer les populations a germé. Et, depuis le 14 avril dernier, Maya Fit, le programme gratuit d'initiation à la pratique du sport, de l'agence de mode Maya Fashion, tient la cadence.*

LA scène se déroule tous les samedis matins à la plage du lycée Léon-Mba, face à l'hôtel Radisson Blu. Dès 7h 30, les usagers du bord de mer peuvent observer les paires de baskets soulever le sable, au rythme d'une musique entraînante : c'est le début de la séance hebdomadaire de fitness du programme Maya Fit. Pendant deux heures, l'air marin sur le visage et dans les poumons, les participants se donnent à cœur joie au sport. Histoire d'évacuer le stress accumulé durant la semaine et se délester de quelques grammes. Nous sommes le samedi 18 août, au lendemain des fêtes, et les inconditionnels à ces sessions de sport gratuites sont présents au rendez-vous. "Avec toutes les calories qu'on a consommées pendant les fêtes, je ne pouvais pas me permettre de rater cette séance malgré la fatigue. Je me sens déjà un peu lourde et un peu d'exercice me fera le plus grand bien si je veux repartir d'un bon pied au boulot lundi", confie Annick, visiblement enthousiasmée. A ses côtés, une vingtaine de personnes s'échauffent déjà en attendant les retardataires.

**BENEVOLE.** Lancé au mois d'avril dernier, Maya Fit, le programme gratuit d'initiation à la pratique



Photo : D.R.

... ici aux bons soins d'un autre coach professionnel de Gabao Gym dans une ambiance fun.

du sport de l'agence de mode Maya Fashion, attire de plus en plus de monde. Il faut dire que de par son caractère bénévole, le concept de Régis Otsouna Otsouna, directeur de l'agence de mode Maya Fashion et initiateur du projet, séduit. Tout est parti du souci de maintenir la ligne et la forme de ses mannequins. Puis, l'idée de faire participer les populations a germé et s'est concrétisée. Au départ c'était 2 samedis dans le mois, mais avec l'engouement et la motivation des participants, les séances ont désormais lieu chaque samedi. Pour y prendre part, il suffit d'enfiler la tenue de sport, prévoir une bouteille d'eau et vous voilà aux bons soins des coaches professionnels de Gabao Gym, dans une ambiance conviviale.

"Nous savons tous que la pratique du sport amé-



Photo : D.R.

Régis Otsouna Otsouna, initiateur de Maya Fit, sensibilisant à l'occasion de la Journée des veuves à la plage.

liore la santé, favorise l'élimination du stress et déclenche la libération par le cerveau de la sérotonine qui est l'hormone du bien-être. Notre objectif est de sensibiliser et d'initier les personnes qui viennent à nos séances à la pratique du sport. Nous voulons leur redonner goût à l'activité sportive. Une fois

l'habitude installée et les automatismes acquis, ceux qui ont les moyens sont libres de s'inscrire dans une salle de gym ou de fitness pour continuer la pratique. C'est comme une machine rouillée qu'il faut au préalable huiler avant qu'elle ne recommence à fonctionner normalement", précise Régis.

Les femmes évidemment très soucieuses de leur ligne adhèrent. Il n'est donc pas surprenant qu'elles constituent le gros des effectifs et donnent tout leur sens au slogan du programme Maya Fit, "la beauté par le sport." Pour Nadine, ces séances n'ont que des avantages : "Avec les maladies cardiovasculaires, le poids qui s'installe dès 40 ans, il est hors de question de se laisser aller. Depuis que j'ai commencé, je ne rate aucune séance et cela me fait du bien. J'ai perdu quelques kilos et vraiment merci aux organisateurs pour cette initiative louable."

**CULTURE DU SPORT ET VOLET HUMANITAIRE.** Bien que le fitness soit tendance et fasse recette, Régis et ses quelques partenaires ayant cru au projet tiennent à se démarquer des autres initiatives. "Aucune initiative

n'est de trop lorsqu'il s'agit de promouvoir le sport. Cela concerne notre santé et il ne s'agit pas pour nous de faire le buzz mais de créer un mouvement, une réelle culture à la pratique du sport. Nous voulons vraiment que les gens l'intègrent en plus des bénéfices attendus sur le plan physique et mental. C'est d'abord une affaire de cœur", assurent-ils.

Tout porte à croire que l'objectif sera atteint. Tant les sollicitations de voir ce programme être mis en place à l'intérieur du pays reviennent à chaque fois. Dans la page Facebook de Maya Fit, la demande des populations de Franceville, Port-Gentil et Oyem se veut forte. Le concepteur n'en espérait pas tant mais se dit limité par la question des moyens. "Ce n'est pas l'envie qui nous manque mais cela nécessite tout une logistique. Si d'autres partenaires acceptent de nous accompagner alors pourquoi pas ? C'est d'ailleurs tout ce dont nous avons besoin pour poursuivre cette formidable aventure."

Mais les ambitions de Maya Fit ne s'arrêtent pas là, car Régis envisage d'intégrer un volet humanitaire à ce programme. "Nous comptons améliorer le programme en sensibilisant les populations à cultiver le bénévolat et l'entraide. Puisque nous donnons gratuitement, nous attendons aussi que les participants adhèrent à cet esprit du don en participant plus encore à nos futures activités telles que la protection de l'environnement par le nettoyage de la plage ou le soutien aux personnes démunies, notamment les orphelins et les veuves", explique ce dernier.

En attendant, n'oubliez pas la séance de ce samedi.