

BIENTÔT TOUS ATHLÈTES DE RUE ?

Voix off

Leur salle de sport, ils l'aiment en plein air, et ce, en toute saison.

Journaliste :

Alors, ça vous prend combien de temps ?

Aboubakar Niakate, entraîneur de « Street Workout »

Deux heures, deux heures et demie par jour.

Voix off

Aboubakar Niakate, Angelo Bezara pratiquent ensemble et depuis des années le « Street Workout », comprenez de la musculation de rue.

Angelo Bezara, passionné de « Street Workout »

Si je fais pas ces sports là et ben, j'arrive pas à dormir le soir et je suis obligé de me réveiller et faire des pompes et des tractions et des abdos sinon je ne dors pas.

Aboubakar Niakate, entraîneur de « Street Workout »

Moi aussi, ça m'est déjà arrivé.

Voix off

Comme eux, ils sont nombreux, jusqu'à 70, à se retrouver tous les dimanches sur les berges du Rhône. Ici, pour les exercices on utilise le poids de son corps et le mobilier urbain.

Alex Guillien, entraîneur de « Street Workout »

On peut travailler les jambes, on peut travailler les bras, on peut tout travailler. C'est vraiment un sport complet : cardio, physique, amusant. C'est génial quoi !

Aboubakar Niakate, entraîneur de « Street Workout »

J'avais pas trop de sous. J'étais au chômage, du coup je me suis dit : « voilà, je peux plus continuer la salle ». Et là, c'est devenu mon sport favori et je peux plus m'en passer.

Voix off

Du sport 100 % gratuit, encadré par des entraîneurs bénévoles. Et tout le monde est le bienvenu : jeunes, moins jeunes, que l'on soit manutentionnaire comme Aboubakar Niakate, cadre dirigeant ou encore photographe.

Jean-Christophe Chouillet, photographe et adepte du « Street Workout »

Tous les dimanches, je faisais mon footing ici et je les voyais s'entraîner et je me suis dit : « peut-être que je pourrais le faire aussi ? ». Et j'ai commencé il y a trois mois et ça se passe très bien.

Encadrante de « Street Workout »

Mais n'aie pas peur, aie confiance en Armand, Armand, il gère. Les pieds serrés comme je t'avais dit hier. Très bien, c'est nickel !

Océane Wetstein, pratiquante confirmée de « Street Workout »

Si on n'y arrive pas, ils sont toujours là à nous aider, dire quoi faire, tout ça. Et non, non, franchement ils sont super cool, c'est un bon esprit en fait !

Voix off

Se sculpter pour ensuite, chacun à son niveau, dessiner des figures. Le « Street Workout », un mélange de force, de souplesse, une forme d'art corporel qui détonne.

1er passant interviewé

Ils sont super doués les gamins là, c'est fort ce qu'ils font !

2e passant interviewé

Tous les dimanches matins, on vient faire notre petite balade là et moi, je suis toujours là à bloquer là-dessus.

Passante interviewée

Et on s'arrête toujours là, oui.

Journaliste

Pourquoi ?

Passante interviewée

Pour les regarder parce qu'ils sont impressionnants tout simplement.

Voix off

Et la pratique essaime¹ un peu partout en France : Nantes, Orléans, Nice ; favorisée par ces installations sécurisées financées par les villes. Pas de cotisation, pas d'abonnement, juste le goût de l'effort et le plaisir d'être ensemble.

Vocabulaire à retrouver dans l'application *7 jours sur la planète* : abonnement, adepte, chômage, cotisation, détonner, encadrer, financer, goût, manutention, plaisir, pratique, urbain.
<http://tv5m.tv/appli7jours>

¹ Se répandre