

## Transcription du reportage de la TSR sur les séances de Urban Training

Depuis une année, le concept cartonne dans une dizaine de villes de Suisse romande. Un professeur de fitness propose pendant la belle saison des cours gratuits. Urban Training, comme on dit en bon français, comment faire de la gym en profitant du mobilier urbain. Laurence... et Gilles...

Séance de gym en plein centre ville. Cela n'a l'air de rien mais c'est furieusement tendance. En bon français on appelle cela l'urban training.

« Allez, sur les bancs vous faites trois fois vingt. »

La recette c'est lui qui l'a concoctée. Un prof de fitness qui manie à merveille la carotte et le bâton.

« Travaillez les pectoraux, les triceps, inspirez en descendant, expirez en montant, et puis gardez le rythme, gardez. Rigolez pas trop.

Vous êtes dur, non ?

Non non non, je suis adéquat, juste ce qu'il faut. Pas trop dur, pas trop gentil.

Le coach, il pousse un peu ?

Il pousse mais c'est pas trop dur pour l'instant.

Je fais juste une petite pause. On continue, on continue. En tout cas, si ça va bien vous faites plus.

Il faut toujours remettre un peu la pression.

Ah, oui, on est un peu comme des enfants. Si on peut un peu se relâcher on se relâche.

Et ça marche chaque semaine dans une dizaine de villes romandes, une trentaine de grands enfants s'essaient au fitness urbain.

C'est la jambe de derrière qui ramène vers l'autre.

C'est dur ?

Un peu. Mais ça va.

Pourquoi vous êtes venu là ?

Pour essayer, simplement.

C'est convivial et puis ça fait un peu de renforcement musculaire.

On rigole bien ?

Oui, on s'amuse bien, pour l'instant.

Fléchissez, hop, et changez.

J'aime bien cette façon de s'approprier la ville aussi différemment quoi.

On a l'impression qu'elle est plus à nous que d'habitude.

Mais oui. Et puis les gens nous regardent un peu bizarrement. C'est drôle.

Bon heureusement, c'est gratuit. Les cours sont financés par des sponsors et des subventions.

Le coach lui, ne s'arrête jamais, c'est un peu, vous l'aurez compris, le principe du jeu.

Encore encore.

C'est la plage ?

Le bonheur.

Ça va ? Y'a des fourmis ?

A part ça tout va bien. A part les fourmis c'est le pied. Tout baigne.

Une heure d'effort par semaine. L'offre s'adresse à tous même au moins sportifs. Les cours sont donnés de mai à septembre.