

Comment faire de l'exercice sans donner son enfant à garder? La gym poussette pense à tout. Présentation.



Au bonheur de ne plus choisir

TEXTES: MATHIEU AESCHMANN
mathieu.aeschmann@lematindimanche.ch
PHOTOS: CHRIS BLASER

«Je te prête le mien si tu veux!» Privée d'un «poids» pour le travail des épaules - Noam, 2 mois, prolonge sa sieste -, Sarah se voit proposer un autre enfant au milieu des éclats de rire. Sur le quai de Vevey, la gym poussette n'a pas besoin de long discours: la formule fait mouche. Un parent, un enfant, une poussette, l'envie de bouger, de rire et de partager sans aucune contrainte. Tout paraît si simple: il fallait y penser.

«On intègre très souvent nos exercices dans une balade. Tous peuvent être faits avec ou sans enfants, en appui avec la poussette ou pas», explique Rebecca

Louissaint. Tipping, squats, dips, peu importe l'exercice, la gym poussette prône une émulation sans pression. «Les mamans ou les papas viennent prendre du temps pour eux, ils veulent bouger, se retonifier, mais en développant la relation parent-enfant.»

Et ça marche! Suspendue aux bras de sa mère, Thea (8 mois) n'en finit plus de rigoler. «C'est la formule idéale pour déculpabiliser, valide Katia, la maman. On n'a pas besoin de laisser notre enfant à la garderie du fitness pour bouger.» Bon pour le corps, la tête et l'éducation, la gym poussette a sans surprise séduit jusqu'aux pouvoirs publics. Si bien qu'à Lausanne, à Morges, Payerne ou Genève, les Municipalités ont promu l'activité au rang d'intérêt général.

La coach

Éducatrice spécialisée et professeure de Zumba, Rebecca Louissaint s'est lancée dans l'aventure gym poussette il y a trois ans en compagnie de son mari, le basketteur Steeve Louissaint. «Comme je n'avais pas de club cette saison, j'ai pu développer encore plus l'activité, rigole l'ex-international suisse. C'était un mal pour un bien car on est ravis du succès rencontré.» Déjà liée à sept villes, l'association débarque bientôt à Montreux et à Aigle. Son site propose le programme pour le semestre à venir (www.gympoussettes.ch).



Un espace de solidarité



«Les exercices sont tous adaptables au niveau des élèves, explique Rebecca Louissaint. C'est aussi l'occasion de découvrir un sport sans se sentir jugé.» Ex-sportive ou néophyte, chaque parti-

cipante profite des vertus inclusives du groupe. «On échange, on se soutient, apprécie Chloé. Le regard des autres n'est pas le même que dans les fitness. Il existe une belle solidarité entre nous.»

Les enfants adorent

Si vous enchaînez des fentes actives avec un enfant de 10 kg sur les épaules, ce dernier aura le sourire. Mais il sera le seul. Tel le joli équilibre trouvé par la gym poussette: maman travaille et bébé s'amuse. «En plus, les besoins de l'enfant priment, précise Chloé. Personne ne fera une remarque s'il faut s'arrêter.» Pause biscotte ou allaitement, tout est permis. Du coup, les enfants se sentent partie prenante et en redemandent. «J'ai essayé une ou deux fois de m'éclipser avec la petite. Eh bien ma grande a insisté pour venir, sourit Katia. C'est devenu une activité en famille. Sur place, les grands s'occupent aussi des plus petits.»



Renforcement et cardio

Oubliez l'image du joggeur qui promène sa poussette. Ici, on ne court (presque) pas. L'effort se décline en circuits et au gré des exercices de renforcement. «On a l'impression que c'est avant tout un travail musculaire mais la répétition sollicite le cardio, précise Sarah. Moi je

faisais de la gym douce et je suis venue ici pour transpirer davantage. En plus, c'est excellent pour la rééducation du périnée.» Transpirer et rigoler, se renforcer musculairement tout en échangeant des bons plans, tel est le grand écart qui fait le succès de la gym poussette.

