

Keep Cool : la forme sans la frime... Et sans ambiance ? - 1/2

Petite étude sans prétention de la politique de la salle de sport Keep Cool.

Né en 2002 à Avignon, Keep Cool joue la carte du contre-pied vis-à-vis des salles de sports traditionnelles. Toute sa politique se trouve résumée dans la formule "La forme sans la frime". Au-delà du slogan accrocheur, comment se matérialise cette volonté sur le terrain ? Radioscopie de la petite chaîne qui monte, monte, monte...

Comme quoi la première impression n'est pas toujours la bonne. À la seconde où je signais mon contrat d'un an à Keep Cool, une pensée me traversait : "Et voilà, je me suis encore fait piéger !" Une jeune prof de sport sexy venait de me démontrer que décidément j'avais eu raison de pousser la porte de son club, que de surcroît un petit abonnement initiatique d'un mois ne présentait pas d'intérêt, car particulièrement coûteux, que s'engager pour six mois ne comblerait pas plus mes attentes. Voilà donc que j'en prenais pour un an, avec déjà la perspective de me confronter à tous les facteurs agaçants m'ayant fait quitter mes clubs précédents au bout de trois mois grand maximum.

Des installations tournées vers l'intimité

Et puis j'ai ouvert les yeux sur ce qui allait devenir le cadre de mes sessions musclées : aucun miroir à l'horizon, pas d'haltères, mais des machines sophistiquées ne laissant place au risque du faux mouvement, une dissociation nette et précise de chaque activité, des portes qu'on ferme derrière soi. Le concept ne ment pas, ce qui s'avère assez déstabilisant les premiers temps.

Lorsque par exemple vous courez sur un tapis avec vue sur le mur, quand la convention voudrait qu'il soit orienté pour vous permettre d'observer les allées et venues dans la salle. Idem lorsque vous devez "dribbler" les différents panneaux de séparation pour passer du Cardio-Training à la pièce consacrée au Trek ou à l'espace Abdos. Les hommes doivent même composer avec une "zone 51", sorte de territoire interdit nommé Lady Corner, apanage des parties disgracieuses. Pas étonnant que tant de mamies et bonnes mères de famille adhèrent au principe. Ajoutez à cela la flexibilité des horaires (le club ne ferme qu'entre 23h et 6h du matin), l'absence de cours collectifs, les détails soignés comme l'éclairage tamisé et les projections régulières de bonne odeur, toutes les chances d'évoluer dans un environnement calme sont réunies.

L'auto motivation, plus forte que tout ?

Malgré ce cadre idyllique, Keep Cool ne peut lutter contre les défauts inhérents à ses qualités. Lorsque l'on suit les recommandations filmées de Benoît, il est bien difficile de ne pas se sentir ridicule. Comment être envahi par l'énergie quand on a conscience que le professeur devant nous va déblatérer les mêmes propos, indépendamment de notre inclinaison à respecter les consignes ? En effet, la présence "physique" de professeurs n'est pas permanente et leur rôle se limite à celui de conseillers, tous les cours étant enregistrés sur vidéo. Une fois votre programme fixé, il vous appartient de vous prendre en mains. Cette responsabilisation du pratiquant est à double tranchant : elle permet de se fixer ses propres limites et d'avancer à son rythme sans le poids de la comparaison, mais elle exclut la dynamique de groupe et l'apport en motivation que peut recouvrir un prof fait de chair et d'os. De plus, combien de personnes franchissent les salles de sport dans le seul but de la performance ? En snobant les cours collectifs, en remplaçant les vestiaires spacieux et les douches communes par des cabines que l'on verrouille derrière soi, Keep Cool ne favorise pas les rencontres. Or à long terme, au bureau comme à la maison, il est plus facile de "rester cool" quand on a quelqu'un avec qui échanger des sourires.

Keep Cool : la forme sans la frime... Et sans ambiance ? - 2/2

<http://haltereego.com/>