

**Complétez le texte du reportage avec les éléments ci-dessous.**

*activités physiques – assouplissements – biceps – bicyclette - bien se tenir – corps - corps sain – courir – cuisses – détendre - disciplines sportives – fitness – genoux – gymnastique – jambes – jogging – m’entretenir – mollets – Muscles – physique – pied – poitrine - salles de gymnastique – silhouette – sportif - sports loisirs – talon – torse - ventre*

Un ....., un vrai. Dans les années 50, ça ressemble à ça. .... saillants, ..... provocants, sculptés des heures durant. Un culte du ..... que l’urbain des années 60 va peu à peu délaissier. Car la vie au bureau de l’usine le rend de plus en plus sédentaire.

- Sur les 600 muscles que nous possédons, seuls ceux qui assurent la mastication et la déglutition sont régulièrement sollicités. Le Français a si peu d’..... que l’Association pour les Grandes Causes Nationales a cru urgent de tirer la sonnette d’alarme.

Et il faut s’y mettre. Peu à peu, la France découvre les bienfaits du réveil musculaire.

- Allons vite debout, au travail! Vous courez, courez, courez! Et puis vous levez les ..... d’abord, puis le ..... droit, le talon gauche, vous appuyez très fort, puis vous continuez.

A Paris, dans ces années-là, c’est la naissance des premières ..... Tout un monde de machines attendent ici la femme d’aujourd’hui qui veut garder ou retrouver la ..... idéale. La machine à galber les ....., la machine à affermir la ....., la machine à affiner les ..... et les ..... Justaucorps sexy pour les femmes, pour les hommes, le ..... nu est de rigueur, et là, c’est un peu moins glamour.

Une affaire se traite mieux – disent les Américains – entre des hommes ayant un ..... agréable, un ....., c’est pourquoi ce que l’on appelle les *cadres* redécouvrent le sport.

- Je travaille dans un bureau, et je viens ici justement pour compenser un petit peu mon travail intellectuel.
- Là, j’arrive à un âge où je commence à prendre du ....., tout ça, donc je veux ..... un petit peu.

La ménagère, elle aussi, n’a qu’à ..... Petit conseil d’un journaliste un tantinet macho.

- Le geste le plus banal peut d’ailleurs devenir mouvement de culture physique avec simplement un peu de courage et d’application.

Dans certains ateliers de couture, la ..... de pause est désormais de rigueur. Quelques ..... pour ..... le corps.

Aut début des années 70, la crise pétrolière et les restrictions de carburant donnent un gros coup de pouce à la ..... Entre 68 et 72, ses ventes sont multipliées par deux, le vélo devient la star des sorties du dimanche.

- Pour rester jeune, beau et peut-être donner une leçon aux jeunes qui sont pour la plupart des paresseux.

En 1982, c’est la cinquième semaine de congés payés et la retraite à 60 ans. Les ..... explosent. Le déferlement américain du ..... arrive sur l’Hexagone, 4 millions de Français s’y mettent et découvrent que même ....., ça s’apprend.

- La pronation et la supination. La pronation, c’est la manière de porter le ..... complètement de l’intérieur, ce qui est très mauvais. Il vaut mieux courir avec une supination plutôt qu’une pronation.

L’autre vague dans les années 80, c’est dans nos postes de télévision qu’elle déferle. Véronique et Davina, deux profs de gym survitaminées. Durant 5 ans, elles explosent les audiences jusqu’à 12 millions de téléspectateurs. Les Français s’y mettent pour de bon, même en vacances dans leurs chaises longues. C’est le début de la mode du ....., depuis 30 ans, l’engouement n’a cessé de croître. Secret du succès, un recyclage systématique de toutes les ..... traditionnelles. Le vélo devient du biking fitness, la boxe du cardio boxing, et l’haltérophilie du body pump, tout cela en musique. 15 millions de Français sont accrocs.

- Ça enlève le stress, c’est impeccable.
- Ça décompresse le soir, le body pump.
- On ne serait pas mieux dans votre canapé, devant la télé?
- Il y a la réalité qui arrive!

Aujourd’hui, plus de trois Français sur quatre déclarent faire du sport, c’est deux fois plus que dans les années 60.