

## Transcription

Un sportif, un vrai. Dans les années 50, ça ressemble à ça. Muscles saillants, biceps provocants, sculptés des heures durant. Un culte du corps que l'urbain des années 60 va peu à peu délaisser. 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'activités physiques 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 genoux d'abord, puis le talon droit, le talon gauche, vous appuyez très fort, puis vous continuez.

A Paris, dans ces années-là, c'est la naissance des premières salles de gymnastique. Tout un monde de machines attendent ici la femme d'aujourd'hui qui veut garder ou retrouver la silhouette idéale. La machine à galber les jambes, la machine à affermir la poitrine, la machine à affiner les mollets et les cuisses. Justaucorps sexy pour les femmes, pour les hommes, le torse 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 physique agréable, un corps sain, 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 ventre, tout ça, donc je veux m'entretenir un petit peu.

La ménagère, elle aussi, n'a qu'à bien se tenir. 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 gymnastique de pause est désormais de rigueur. Quelques assouplissements pour détendre le corps.

Aut début des années 70, la crise pétrolière et les restrictions de carburant donnent un gros coup de pouce à la bicyclette. 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 sports loisirs explosent. Le déferlement américain du jogging arrive sur l'Hexagone, 4 millions de Français s'y mettent et découvrent que même courir, ça s'apprend.

- La pronation et la supination. La pronation, c'est la manière de porter le pied 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 fitness, depuis 30 ans, l'engouement n'a cessé de croître. Secret du succès, un recyclage systématique de toutes les disciplines sportives 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 accros.

- 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.