

SOCIÉTÉ

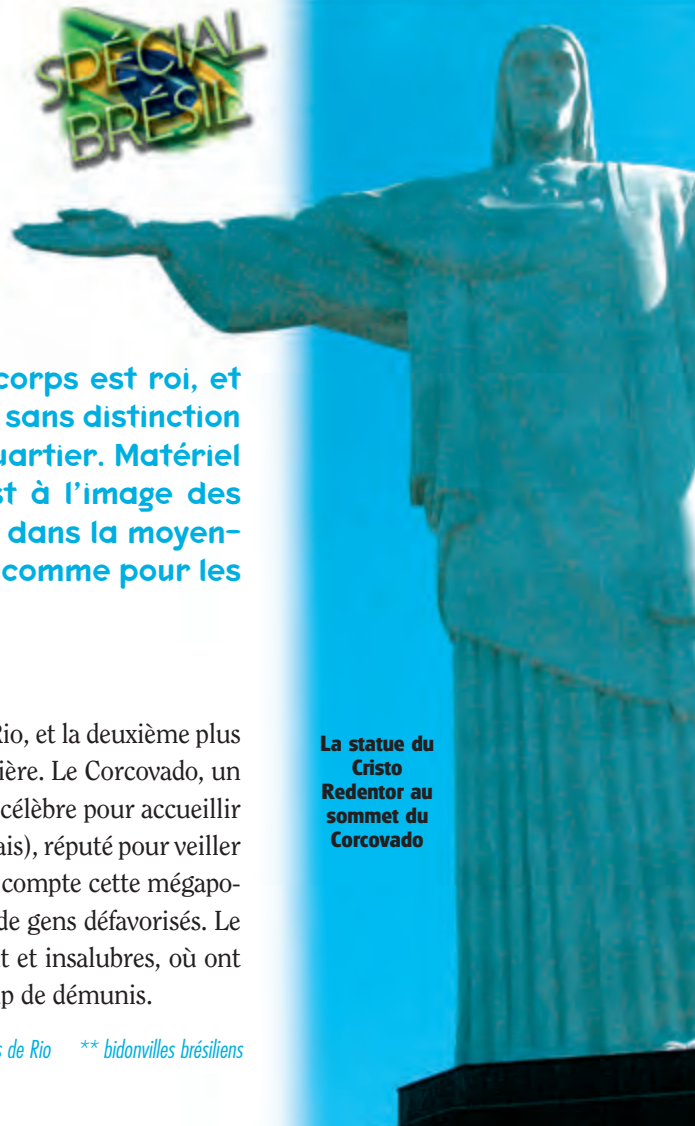


Remerciements : Marcus Vinícius G. de Moraes Correia (directeur général de Muscle Beach), Alessandra Pinheiro et Rogério Camões (directeur du X-Gym)

LE BODYBUILDING À RIO

Que c'est beau, Rio de Janeiro vu du Corcovado ! Comme dans la chanson de François Deguelt, " il y a le ciel, le soleil et la mer... ". Mais la mégapole brésilienne ne se résume pas qu'à cela ! Les mythiques plages de rêve d'Ipanema et de Copacabana sont également là, sous nos pas... Dominée par le Pão de Açúcar et par le Cristo Redentor, qui veille sur la cité, Rio de Janeiro est entourée de montagnes et bordée d'une baie magnifique. Et si à Rio, il y a des buildings, il y aussi le bodybuilding ! Ici, le culte du corps est roi, et tous les cariocas* peuvent pratiquer la musculation, sans distinction d'âge, de sexe, d'origine sociale, de couleur ou de quartier. Matériel de fortune, ou gym pour les fortunés, le fitness est à l'image des classes sociales brésiliennes : extrême, et rarement dans la moyenne ! il y en a pour tout le monde, pour les plus riches comme pour les plus pauvres, les habitants des favelas**...

SPECIAL
BRÉSIL



La statue du Cristo Redentor au sommet du Corcovado

DES ÉQUIPEMENTS DE FORTUNE

Située dans le sud-est du Brésil, Rio de Janeiro est la capitale de l'État de Rio, et la deuxième plus grande ville du pays, derrière São Paulo, la capitale économique et financière. Le Corcovado, un des nombreux reliefs de la ville, culmine à plus de 700 m d'altitude. Il est célèbre pour accueillir à son sommet la statue du Cristo Redentor (le Christ Rédempteur en français), réputé pour veiller sur la ville et tous ses habitants. Et parmi les six millions de cariocas que compte cette mégapole (près de douze millions si on compte la banlieue !), il existe beaucoup de gens défavorisés. Le plus souvent regroupés dans les favelas, des terrains occupés illégalement et insalubres, où ont poussé des constructions en matériaux de récupération, abritent beaucoup de démunis.

Parmi tous ces pauvres, il existe de nombreux jeunes qui se soucient aussi de leur physique et n'ont pas les moyens de se payer une inscription à une salle de gym. Alors ils doivent trouver une solution pour s'entraîner. Le revenu moyen par habitant, dans une favela, ne dépasse souvent pas 20 euros par mois ! C'est le cas dans les plus célèbres favelas de Rio que sont, par exemple, Vidigal et Rocinha. Et le prix d'un abonnement dans une salle de Rio est souvent supérieur à leurs revenus. Dans ces conditions, il n'y a pas d'autre choix que de s'entraîner gratuitement... Du matériel de musculation existe dans les favelas, mais pour sortir de ce quotidien parfois sombre, ces jeunes préfèrent s'entraîner dans des endroits plus agréables, comme sur la plage d'Ipanema, par exemple, et se mélanger ainsi à la population. Ce matériel basique, et improvisé, est constitué de béton coulé à de la ferraille qui forme des barres, des haltères, des barres de traction et des bancs, pour pratiquer toutes sorte d'exercices. Sommaire me direz-vous, mais on n'a pas besoin de chrome et de dorures pour se forger une musculature... Juste de la sueur, de l'envie et de l'énergie ! Pour faire des mouvements de base comme le squat, les tractions, les développés, les curls, ces équipements de fortune suffisent amplement. Ces installations libres et anarchiques, construites et laissées sur place par des passionnés de bodybuilding, sont situées à divers endroits de la ville. Il existe plusieurs sites, avec des gyms improvisés, et pas n'importe où... C'est le cas face au Pão de açúcar (le Pain de sucre en français), lieu incontournable de Rio. Majestueux mont de 400 mètres de hauteur, cet endroit offre une vue extraordinaire et une ambiance incomparable sur la Baie de

Guanabara au coucher du soleil. Alors le matériel de musculation est peut-être simple, mais le cadre ne l'est pas ! Et puis, pour être performant en bodybuilding, ne faut-il pas être simple et efficace ? Le plus important est la qualité du geste, la motivation et la qualité de vie. Et au Brésil, tout cela, ils l'ont, et ils l'ont compris depuis longtemps... Les Brésiliens ont compris également la notion de sport



Vidigal, l'une des favelas les plus célèbres de Rio, avec vue sur Ipanema Beach... Placée à proximité de l'hôtel de luxe Sheraton, obligé " d'acheter la paix locale " , c'est le reflet de la société brésilienne, où la misère côtoie de près la richesse...



Rocinha est la plus grande favela d'Amérique du Sud, avec une population estimée entre 200 000 et 300 000 habitants, où le revenu moyen par carioca dépasse rarement 20 euros par mois. Dangereux à l'intérieur et aux abords, l'insécurité y est grande, due aux gangs, aux narcotrafiquants et à la présence omniprésente d'armes. Même si les façades sont repeintes, pour cacher la misère, en période de campagne électorale, la vie est très difficile à l'intérieur...

pour tous. Notre discipline est au service de la forme et de la santé de toute la population par sa gratuité. Par conséquent, l'accès à notre discipline est possible par quiconque, même dans de beaux lieux, sans déboursier un euro, un reis pardon ! Soit avec du matériel de fortune, ou mieux encore, avec le concept du Muscle beach. Cela ne nous fait-il pas rêver avec les températures hivernales que nous connaissons en Europe ? Lorsque vous en saurez davantage, vous verrez que l'idée est fascinante...

UN CONCEPT DE RÊVE : LE MUSCLE BEACH

Copacabana, c'est l'idéal pour s'entraîner. Une sorte de Venice Beach made in Brazil. Il existe, sur les plages mythiques qui bordent Rio de Janeiro, des structures qui permettent à chacun de sculpter son corps. Les installations les plus simples ressemblent à des abribus et permettent d'effectuer des pompes, des tractions, des dips, et donc de travailler avec son poids du corps, dans un cadre idyllique. Mais le concept le plus abouti, et le plus professionnel, est sans aucun doute le Muscle Beach, qui existe à Rio depuis 11 ans. Il connaît un vif succès puisque 2 400 adhérents ont déjà rejoint le club, mais l'objectif du directeur général, Marcus Vinícius G. de Moraes Correia, est d'en compter 4 000 ! Ce club possède différentes particularités qui en font un concept hors normes, et particulièrement intéressant. Tout d'abord, il est mobile, donc il est démonté régulièrement, et change d'endroit, un peu comme nos fêtes foraines. Lors de notre reportage, il était installé sur la mythique plage de Copacabana, face à son prestigieux palace. La grande classe, dans une ambiance ultra dynamique ! Au bout de trois mois, la salle de gym du Muscle Beach est entièrement réinstallée quelques kilomètres plus loin, sur la plage d'Ipanema, au Poste de secours 10, endroit stratégique où se donnent rendez-vous les plus beaux et les plus belles cariocas... L'autre originalité de ce concept est la qualité du matériel et de l'encadrement. Pourvu de machines modernes et

Entraînement de bodybuilding avec du matériel de fortune sur la plage d'Ipanema



« Le revenu moyen par habitant, dans une favela, ne dépasse pas 20 euros par mois ! Et le prix d'un abonnement dans une salle de Rio est souvent supérieur à cette somme-là. Dans ces conditions, il n'y a pas d'autre choix que de s'entraîner gratuitement... »



inoxydables sur un espace de 270 m², une équipe de coaches diplômés, dirigée par Manoel Coutinho, encadre l'ensemble des pratiquants. Au programme : musculation, yoga, capoeira et différents cours collectifs. Tout le monde peut y accéder, même ceux qui n'habitent pas Rio. Il suffit juste d'apporter un certificat médical et une photo... Cela fait rêver, non ? Et le plus impressionnant du concept, c'est que l'inscription, faite sur place, est gratuite ! La salle est ouverte du lundi au vendredi de 6h30 à 10h30 et de 17h à 21h, le samedi de 7h à 11h et de 15h à 19h, et même le dimanche et jours fériés, de 8h à 13h ! Les horaires sont précisés, au cas où vous souhaiteriez vous y entraîner si vous passez à Rio... Vous avez noté que c'est fermé l'après-midi, à cause du soleil trop intense et de la forte chaleur à ce moment de la journée. Pour information, Muscle Beach existe aussi dans d'autres villes de l'État de Rio : Búzios, Volta Redonda et Cabo Frio, mais aussi dans une cité de l'État voisin de l'Espírito Santo : Vitória. C'est juste pour vous préciser que ce concept n'est pas propre à la ville de Rio, et que dans un pays soi disant moins développé que le nôtre, on peut avoir des idées bien supérieures en matière de remise en forme, de santé, et tout simplement de bien-être. Comme quoi l'argent et le développement économique ne sont pas toujours des accélérateurs en matière d'ingéniosité, de dynamisme et de créativité. Comme on disait en France dans les années 70, " on n'a pas de pétrole mais on a des idées... ". Il semblerait qu'on



Autre séance improvisée, avec du matériel sommaire, face au mythique Pão de Açúcar

n'ait toujours pas de pétrole, de nos jours, mais peu d'idées également, surtout pour développer notre sport, quand on voit ce qui se fait à Rio ! Avec très peu de moyens matériels et financiers, on arrive à faire découvrir ou pratiquer le bodybuilding à une grande partie de la population brésilienne. Défavorisés, aisés, passionnés, peu importe, tout le monde peut pratiquer ! Belle leçon de société... On a du chemin, ou du souci, à se faire. Au choix.





En bordure des plages de Copacabana et d'Ipanema, des structures en inox permettent à chacun de faire des pompes, des tractions et des dips



« Et le plus impressionnant du concept Muscle Beach, c'est que l'inscription, faite sur place, est gratuite ! »



Petit échauffement avant le cours de capoeira

La salle de musculation du Muscle Beach a fière allure, non ?



1 500 CLUBS À RIO : LE BODYBUILDING EST UNE VRAIE RELIGION

Rio de Janeiro compte près de 1 500 salles de gym ! Un chiffre qui peut paraître impressionnant, mais lorsqu'on le rapporte aux six millions d'habitants qui peuplent la mégapole, et quand on connaît le degré de passion, d'obsession même, des cariocas vis-à-vis de leur silhouette, cela n'a rien d'exceptionnel. On ne peut pas faire 500 mètres dans Rio sans apercevoir l'enseigne d'un gym. Au niveau des clubs de fitness, il existe tous les types de structures, du moyen de gamme au très haut niveau. Il faut savoir que s'inscrire dans un gym pour un carioca est un sacrifice énorme : un abonnement d'un mois coûte entre 30 et 55 euros (tarifs à peu près équivalents à la France), tandis que leur salaire moyen n'est que de 430 euros ! Les plus riches de la ville peuvent se payer les services d'un coach privé. Un client devra compter en moyenne entre 50 à 100 reais de l'heure (soient de 22,5 à 45 euros) selon le niveau et la réputation du personal trainer. Il y en a donc pour tout le monde, et pour toutes les bourses à Rio ! Mais les clubs de gamme moyenne étant d'une banalité affligeante, avec du matériel plutôt ancien et des locaux plus ou moins rénovés, nous nous sommes plutôt intéressés au modèle de luxe, fortement inspiré du système américain. Les extrêmes étant le reflet économique de la société brésilienne, où la classe moyenne existe peu, nous avons voulu suivre cette logique jusqu'au bout. Si le foot, la

« A Copacabana, le culte corporel est aussi développé que le culte religieux »

samba et la bière sont les trois disciplines les plus pratiquées, et en abondance, au Brésil, le fitness n'est pas laissé pour compte. Dans ce pays merveilleux, où les gens sont si attachants, rien n'est fait à moitié... Ici, c'est tout ou rien. Le bodybuilding et le fitness sont aussi une religion. Et à Rio, mégapole balnéaire, notre sport est sacré, au même titre que le jogging, le beach soccer ou le beach volley. Croyants et pratiquants, les cariocas le sont, presque autant vis-à-vis du bodybuilding que du Christianisme. À Copacabana, le culte corporel est aussi développé que le culte religieux. Les cariocas rendent parfois plus visite à leur gym qu'à leur église. Ils considèrent les champions amateurs de leur si beau pays, Diane Monteiro, Aline De Oliveira, Alessandra Pinheiro, Andressa Vieira, Simone Pires, ou encore Edson Serafim et José Carlos Souza Santos, comme des cardinaux, hauts dignitaires de la plus haute sphère de notre discipline. Et ils vénèrent leurs stars professionnelles olympiennes, Larissa Reis, Eduardo Corrêa, Nathalia Melo, à l'égal de demi-dieux... Et si le bodybuilding brésilien peut se vanter d'être l'un des seuls à pouvoir rivaliser avec le culturisme américain de très haut niveau, ce n'est sûrement pas un hasard ! Ils ont une quantité phénoménale de pratiquants, des champions doués, sans doute, mais qui ont une soif de réussite sans égal... Direction maintenant le quartier de Barra, non loin de la plage, une sorte de Las Vegas local. À l'intérieur d'un grand centre commercial, le Shopping barra world, on trouve



A Rio, il y a des grands buildings...



Mais aussi de grands gyms pour le bodybuilding !

le X-Gym. Un club hi-tech, sur 2 000 m², ouvert depuis 2004, qui compte 1 800 adhérents. Belle performance quand on sait que l'abonnement culmine à 120 reais (54 euros) par mois ! Ce qui est un prix très élevé au Brésil... Mais les prestations sont à la hauteur dans ce club standing. Ouvert de six heures du matin à minuit tous les jours de la semaine, six jours sur sept, le centre propose beaucoup d'activités : musculation, fitness, cardio-training, spinning, danses, step, pilates, étirements, yoga, sports de combat, abdominaux, activités plein air, cours pour enfants et pour personnes du troisième âge. Mais il y a aussi sauna, bar, restaurant, boutique et cyber café à la disposition de la clientèle. Pas mal, non ? Bien entendu, les membres bénéficient de conseils et de programmes de musculation de la part des professeurs diplômés, et peuvent même être suivis par un coach privé. Le plus illustre des personal trainers du X-Gym n'est autre que la grande championne brésilienne de body-fitness, Alessandra Pinheiro, notre couverture du mois. Sous la direction de Rogério Camões, le directeur du club, qui est aussi son entraîneur, " la plus belle fille d'Ipanema " est certainement la meilleure coach de Barra...



Le bodybuilding est donc multi-facettes à Rio, le reflet d'une société extrême. Les plus riches peuvent se payer un club équivalent à plus de 50 euros par mois, avec un coach privé à 45 euros de l'heure, s'ils le souhaitent. Mais les passionnés, même les plus démunis, peuvent s'entraîner gratuitement, à l'aide d'équipements de fortune ou à travers des concepts plus sophistiqués comme le Muscle Beach. Le plus important est que le bodybuilding est pratiqué par un grand nombre de cariocas, un véritable phénomène de société à Rio. Au Brésil, pour s'adonner à notre discipline, l'argent n'est donc pas un moyen de sélection. Ce qui prime avant tout, c'est la dévotion pour notre sport. La passion, tout simplement... ■



Le X-Gym de Rio, des équipements à l'américaine... Impressionnant !

