

Body family se renforcer face à la maladie

Une salle de sport à l'esprit familial avec de l'entraide et où l'on trouve des solutions pour se maintenir en forme malgré son handicap ou ses problèmes de santé, c'était le rêve d'Olivier Breton. Lui-même diabétique, le sport a été sa réponse. Une hygiène de vie qu'il partage depuis.



Olivier aide Janine à travailler ses muscles sous le regard de son ami Alain

© Roselyne Belz

Ancien champion de body-building, mais aussi électricien, commercial et coach sportif, Olivier Breton a créé sa salle de sport en indépendant en 2014. D'abord installé sur la place Bir-Hakem, il a déménagé en 2018 dans la zone du Prat et s'est rebaptisé « Body family » afin de renforcer une approche qui lui tenait à cœur : l'entraide et l'esprit familial.

« Ici tout le monde se connaît. Olivier est là pour nous aider et nous dire si on réalise mal une posture. Quand je suis arrivé nous avons tout repris à zéro alors que j'allais en salle depuis 30 ans pour mes problèmes de dos », relate Stéphane, 48 ans, qui entame sa deuxième année à Body family. De l'autre côté de la salle, Janine 76 ans vient accompagnée d'Alain. « Nous

venons depuis quelques mois, pour travailler les muscles, la souplesse et l'équilibre. J'ai la maladie de Parkinson, cela m'aide à freiner l'évolution de la maladie. »

Sécurisant et bienveillant

Nombreux sont ceux qui ont trouvé dans cette petite salle le confort de poursuivre une activité sportive dans un cadre sécurisant et bienveillant. Que ce soit pour éviter la perte d'équilibre et de masse musculaire avec l'âge comme Sylvie, 71 ans, ou afin de stimuler les connexions neuronales après un accident comme Cécile. À 37 ans, Cyril est en reprise d'activité sportive, à l'instar de Pierre, 30 ans. Chacun déambule librement entre les

machines ergonomiques en réalisant son programme personnalisé. Olivier ne les laisse pas esseulés. « On commence toujours par quelques séances de coaching pour acquérir les bonnes pratiques. Ensuite ils font seuls, mais je garde un œil sur eux. Je suis parti du constat que les gens font n'importe quoi en salle », lance le coach.

À 55 ans, Olivier fait du sport depuis l'âge de 6 ans. « À 24 ans on m'a diagnostiqué un diabète, le sport m'a permis de dépasser ma maladie. » Aujourd'hui il intervient à l'hôpital pour transmettre son témoignage aux malades et accompagne de nombreuses pathologies dans sa salle.

→ Body family, www.bodyfamily.fr
27 rue du Général-Baron-Fabre.