

La gym entre voisins s'invite sur Facebook

Le Comité Départemental Olympique et Sportif des Alpes-Maritimes (CDOS 06) reste actif, pendant cette période de confinement. Des séances de sport sont proposées tous les matins à 10h30 sur Facebook. L'objectif : continuer à bouger en restant confiné.



À droite, les voisins. À gauche, une tablette pour que les internautes suivent en live sur Facebook. A 10h30, Tyne Manassero propose sa séance de sport quotidienne. / Photo Philippe Manassero

« Allez les voisins, à fond pendant trente minutes ! » Chaque matin, depuis le début du confinement, c'est le même rituel pour Tyne Manassero. Professeure de danse à Saint-Laurent-du-Var, elle s'installe dans son jardin dès 10h30. Face à elle : des dizaines de voisins sur leur balcon. Ils sont là pour leur séance de sport quotidienne : « À 10h25, un monsieur du second étage klaxonne sur sa terrasse. Il rappelle à tout l'immeuble qu'il faut sortir pour le sport, s'amuse l'épouse du président du Comité Départemental Olympique, Philippe Manassero. En temps normal, on se dit bonjour dans le garage lorsqu'on récupère la voiture. Maintenant, c'est pour une séance de fitness ! » Enfermés en appartement, dans le quartier de Fabron à Nice, chacun adapte son matériel. Bouteille d'eau en plastique. Manche à balai. Bâton de ski. L'objectif est le même, bouger son corps pendant 30 minutes, tout en restant chez soi : « Je ne m'attendais pas à autant d'enthousiasme, assure la sexagénaire. Il y a des voisins que je ne connaissais même pas avant le confinement. Maintenant, je les appelle par leurs prénoms. Et, comme tous mes élèves, s'ils font un mauvais mouvement, je les corrige à distance. »

Suivi tout autour du monde

Ces habitants de l'Ouest de Nice ne sont pas les seuls à profiter des séances. Le président du Comité Départemental Olympique et Sportif des Alpes-Maritimes (CDOS 06) a décidé de les



partager sur les réseaux sociaux : « Nous avons commencé le samedi 21 mars. La vidéo a fait plus de 10 000 vues sur Facebook. Nous avons eu beaucoup de retours positifs, cela nous pousse à continuer. » Son épouse ajoute : « Je reçois des remerciements et des photos de personnes que je n'ai jamais vues de ma vie. Certains me disent qu'ils ont poussé les meubles dans leur

appartement pour avoir assez de place, dit-elle en souriant. » Leur audience ne regroupe pas seulement des personnes du département. La page du comité olympique reçoit des messages d'encouragement venant de l'étranger : « Nous avons gagné 500 abonnements depuis que nous partageons les séances de Tyne, explique le président du CDOS 06. Il y a un réel engouement. » Ce matin encore, ils étaient une cinquantaine à suivre le live Facebook.

De plus en plus d'initiatives

Les deux époux ne sont pas au bout de leurs idées. Chaque semaine, de nouveaux programmes devraient enrichir la page du CDOS 06 : « Hier, le nageur Alain Bernard a proposé un atelier. Demain, c'est un coach mental qui va intervenir. Si on peut se rendre utile pendant cette période de confinement... En plus, cela permet à chacun de garder du lien avec le sport, » affirme Philippe Manassero. Les séances continueront le matin à 10h30, « sauf le lundi car il faut quand même que je garde un jour de repos, à mon âge ! » s'exclame Tyne Manassero.

Tony Molina / J3 Sports