

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2009)
Heft: 7

Artikel: C'est exclusivement féminin
Autor: J.-R.P.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-832303>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



C'est exclusivement féminin

Bonne nouvelle, Mesdames, il existe des espaces de remise en forme qui vous sont réservés. Visite dans l'une des enseignes genevoises de Curves.

Marie, la cinquantaine pimpante, vient de pousser la porte du club de sport pour femmes de la chaîne Curves, aménagé dans une salle des Acacias à Genève. «Je suis une habituée des fitness, mais j'ai entendu parler de ce nouveau centre chez ma coiffeuse. J'ai décidé de m'y inscrire, parce que je trouve le concept intéressant.» Le concept? Il tire son originalité du fait que ce club est exclusivement destiné aux femmes.

«Souvent, les femmes avouent être gênées par le regard des hommes dans les fitness conventionnels», souligne Agnès Jollet, qui gère la salle genevoise avec sa fille Emilie. «En outre, elles n'ont pas forcément envie de se confronter à des appareils parfois difficiles à manipuler, conçus pour une clientèle masculine.»

Avant de créer un programme personnalisé, Emilie établit un bilan complet de la nouvelle cliente. Tout y passe: mensurations, poids, taille et masse grasseuse. «Ainsi, nous pouvons vérifier, au fil des mois, les résultats obtenus et au besoin modifier le programme.» Marie se change rapidement et revient pour débiter sa première séance. En rythme et en musique.

Morphologie féminine prise en compte

Au centre de la salle, huit machines sont disposées en cercle, séparées par des stations de récupération. «Ces appareils ont été conçus en tenant compte de la morphologie féminine, dit Agnès. Ils correspondent aux efforts fournis durant des séances d'aquagym. Ils permettent l'allongement des muscles, sans pour autant les développer et l'élimination de la masse grasseuse.» C'est un exercice complet: tonification musculaire, capacité cardio-vasculaire, capacité respiratoire.

Durant les trente minutes de la séance, les adeptes de cette gymnastique douce changent de station alternativement, ce qui leur permet de faire travailler tous les principaux muscles du corps grâce à l'augmentation du métabolisme (dépense énergétique au repos), de le tonifier et de perdre du poids. «C'est une manière agréable de faire du sport et en même temps de passer un bon moment», observe Agnès. Tout se pratique en douceur, dans la joie et la bonne humeur.



Photos Wollodja Jentsch

Trente minutes de gym douce par jour, parfait pour se détendre et entretenir son corps.

Chez Curves, on conseille trois séances par semaine. «Chaque séance de 30 minutes correspond à 1 h 30 de sport dans une salle traditionnelle. En plus d'assurer une perte de poids, la pratique régulière des exercices prévient les problèmes cardio-vasculaires, l'arthrite et l'ostéoporose.» L'entretien de votre corps a un prix, Mesdames. La fréquentation de ce fitness féminin vous coûtera aux environs de 100 fr. par mois selon la formule choisie et la mieux adaptée à votre situation. A gym douce, prix doux.

J.-R. P.

Sans miroirs ni complexes

Le concept Curves a été mis au point aux Etats-Unis, en 1992, pour répondre à la demande de nombreuses femmes, terriblement gênées de fréquenter les fitness traditionnels et le regard des autres. Elles ont rapidement adhéré à ces clubs sportifs réservés aux femmes, qui se sont multipliés à travers

le monde. On en compte aujourd'hui 11 000, dont cinq à Genève (deux nouveaux clubs seront ouverts l'an prochain). Pour éviter de renvoyer leur image aux femmes de taille disgracieuse, les miroirs ont été bannis des salles. Les adhérentes sont âgées de 12 à 95 ans.

www.curves.com