



Angers, rue du Petit Damiette, le 10 juillet. Hélène Froger tient La Juste Forme avec son mari Marc, et, depuis le 30 juin, leur fils Hugo.

Photo CO - Laurent COMBET

# Mieux bouger, le combat d'Hélène

Hélène Froger a créé le club de gym La Juste Forme alors qu'elle sortait à peine du cancer.

Chloé BOSSARD  
chloe.bossard@courrier-ouest.com

Une odeur de lys embaume le hall d'entrée. Quelques pas, et l'œil s'arrête sur un fauteuil, une tasse de thé chaud, un sourire accueillant. « Bienvenue ! », annonce Hélène Froger d'une voix chaleureuse. Nous ne sommes pas dans le dernier salon de thé à la mode, mais au club de sport, simple et convivial, que cette Angevine a conçu à son image. Niché tout au sud du quartier Orge-mont, La Juste Forme accueille des clients en quête de « mieux bouger ». Ici, pas de musique forte, ni d'écrans diffusant des clips. Pas non plus de tapis roulants ou de vélos elliptiques. On préfère la gym douce, respectueuse du corps : Pilates, yoga, qi gong... Et une spécialité, le Gravity, machine utilisant le poids pour renforcer la musculature. « L'idée a été d'éliminer tous les éléments agressifs.

On ne cherche pas la performance, on cherche simplement à travailler sans être jugé, et sans faire souffrir son corps », explique Hélène, 53 ans, qui appelle chacun de ses adhérents par son prénom.

## Des cours de Pilates dans les entreprises

Une philosophie intimement liée à son histoire personnelle. Diplômée d'État en 1987, cette mordue de sport a tenu une première salle au Lac-de-Maine jusqu'en 1995, avant de rejoindre l'entreprise horticole de son mari, Marc. « Puis j'en ai eu marre. Après la naissance de notre troisième enfant, je suis retournée à l'école pour apprendre les ressources humaines », raconte-t-elle. Deuxième virage à 180 degrés. Hélène s'épanouit en tant que cadre dans une plateforme téléphonique, avant d'être rattrapée par la maladie, en 2011.

Son combat contre un cancer rare, l'ampoule de Vater, la tient éloignée de l'entreprise durant dix mois. À son retour, elle apprend son licenciement économique.

« Ça a été la douche froide, mais il a fallu réagir. Je devais continuer à vivre, et à faire bouillir la marmite. J'ai cherché une idée qui pourrait me faire bouger pour éviter la récurrence », se souvient-elle. Une journée passée dans un studio de Pilates parisien, et c'est le déclic : « J'ai flashé ».

En quelques mois, Hélène trouve le courage de rebondir. La Juste Forme voit le jour en septembre 2012 dans un petit local de 90 m<sup>2</sup> à Sainte-Gemmes. De bouche-à-oreille, la nouvelle se propage, et les clients affluent. « Trois mois après l'ouverture, j'avais déjà atteint le nombre d'élèves que je m'étais fixé », détaille la prof de sport. Si bien que trois ans plus tard, en 2015, le club ouvre un

second site de 210 m<sup>2</sup> à Angers. Marc rejoint alors sa femme pour la gestion, et plusieurs intervenants sportifs font leur entrée. Ensemble, ils sortent des sentiers battus, proposant de l'anglais, de la diététique, mais aussi en donnant des cours de Pilates au sein de plusieurs entreprises angevines.

Cet été, c'est au tour de leur fils Hugo, 26 ans, diplômé en management du sport, de rejoindre l'aventure. « J'adhère totalement aux valeurs de sport santé portées par mes parents, et j'ai bien l'intention de les développer », assure le jeune homme. Dès la rentrée, il apportera sa touche avec, notamment, de nouveaux cours et de nouveaux profs à former. Et le trio fourmille de projets pour la suite : « On a un tableau rempli d'idées », confie Hélène. Mais toujours dans l'esprit familial qui fait le charme des lieux.