

La juste forme : bien-être & sport



Alice Labrousse
alice.labrousse@angers.mairie.com

Hélène Froger a ouvert en 2015 « La juste forme », une salle de sport dans un esprit résolument détente et convivial. Exit les miroirs et les jugements qui vont avec, bonjour aux liens sociaux. Rencontre.

Comment en êtes-vous venue à créer La juste forme ?

J'ai un brevet d'état en cultures physiques passé quand j'étais jeune. J'ai eu une première salle de gym, Équilibre, au lac de Maine que j'ai ouvert en 1989. J'étais associée à l'époque avec Lionel un ami. J'ai eu deux grossesses coup sur coup et j'ai finalement cessé la salle de sport pour rejoindre l'entreprise familiale de mon mari. Mais difficile de trouver ma place dans l'entreprise. Donc j'ai décidé de reprendre mes études en Ressources humaines. J'ai été gardée dans l'entreprise où j'avais fait des stages. Mais j'ai eu un cancer. Je n'ai pas travaillé pendant 9 mois et quand je suis revenue, le lendemain de mon retour, on m'a licenciée. J'ai fait du sport pendant ma maladie sur les conseils du médecin et notamment du pilates. J'ai cherché alors une formation en pilates en avril 2012. Je me suis lancée pour ouvrir une première salle de sport

La juste forme en septembre 2012 à Saint-Gemmes sur Loire. On a ouvert ici à Angers en 2015 pour une salle de 300m² contre 100m² pour l'ancienne de Sainte-Gemmes.

Quel est le concept de votre salle de sport ?

On dit souvent que notre devise est : le bien bouger préféré au beaucoup bouger. Et surtout, on s'occupe de vous ! Nous n'accueillons pas que des gens souffrants, on accueille tout le monde. Mais on ne cherche pas la performance. On est dans la bienveillance, on travaille le lien social aussi. On adopte un suivi personnalisé pour chacun des membres de la salle. C'est ce que moi j'ai cherché pendant mon cancer et que je n'ai pas trouvé. Ici, on a créé un espace où on se sent comme à la maison. On arrive, on enlève ses chaussures, on peut boire un thé ou un café, on peut lire des livres, on discute et puis il y a les cours en petits groupes. On travaille en famille, avec mon mari et deux de mes enfants, Théo et Hugo.

À qui cela se destine ?

C'est accessible à tout le monde. Des plus jeunes comme des plus âgés. Nous avons un groupe de six personnes ayant plus de 90 ans. On a envie de rester une petite structure et

on s'occupe de 6 personnes maximum en Gravity et 8 ou 9 personnes maximum pour les autres cours.

Que proposez-vous comme activités ?

On propose du pilates, de la gym douce, de la gym chaise, du stretching, du Tai-chi, de l'électrostimulation, du Qi gong, du yoga, du Gravity, du pilates thérapie, de la gym holistique, du stretching postural, du swiss ball... On a été labellisé Sport santé. On aimerait s'ouvrir également à la méditation.

Avez-vous des projets ?

On a ouvert le 1^{er} janvier une autre salle La juste forme sur le même concept exactement à La Rochelle. On aimerait que cela se confirme en succès pour après pourquoi pas ouvrir d'autres salles dans d'autres villes. Chaque semaine, ici, nous récupérons les bouchons plastiques pour une association en faveur de personnes en situation de handicap et nous récoltons aussi tous les échantillons de cosmétiques possibles pour les ramener au Resto du cœur.

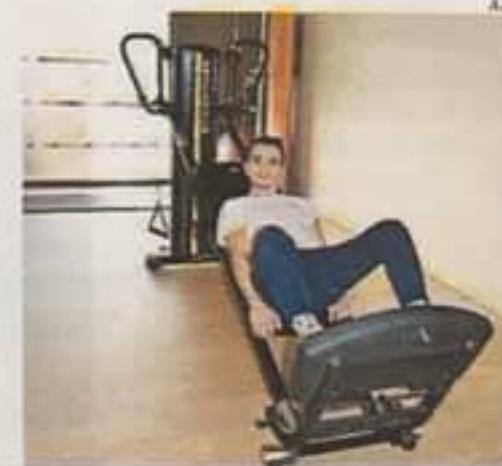
Infos pratiques :
Du lundi au samedi midi
24 rue du Petit Damiette
De 9h à 19h30 hors coaching individuel
www.lajusteforme.fr
Lajusteforme@lajusteforme.fr
06 11 52 45 99

EN IMAGES

La juste forme



Et ses différents espaces.



La juste forme

