SALLES DE SPORT

Moral d'acier et muscles en béton

Cap forme. Les salles de fitness, gym et aérobic connaissent une fréquentation tous azimuts. Perdre des kilos superflus, affiner sa silhouette, raffermir ses muscles ou déclarer la guerre au stress, tout en renforçant son système cardiovasculaire, autant de motivations qui poussent de plus en plus de personnes à s'inscrire dans une salle de sport.

Des raisons d'ordre esthétique certes, — il faut dire que nous subissons tous le diktat de toutes ces créatures de rêve, à la plastique irréprochable, sur papier glacé — mais pas seulement. De nombreux adhérents rencontrés dans ces centres de remise en forme invoquent le facteur santé. Une hygiène de vie qui rime avec longévité, épanouissement et bien-être.

Première halte, un club de boxe. Collégiens, étudiants, fonctionnaires ou retraités, ils sont nombreux à venir y mouiller leur maillot tous les jours à partir de 16h30. Cette salle communale (WRBSM, Widad riyadi balladiyate Sidi-M'hamed, place du 1er-Mai) accueille les accros de boxe. Plusieurs disciplines y sont pratiquées, comme nous le révèle Sid-Ahmed, l'entraîneur (31 ans), sept fois champion d'Algérie.

«Kick boxing, full contact, boxe thaïlandaise et boxe anglaise font partie de notre programme. Ce sport est ouvert à tous, dès l'âge de 8 ans». 500 DA par mois.

Ring, tapis de course, barre fixe, appareil de musculation, sac de frappe... un matériel sommaire, archaïque et vieillot, qui ne semble guère entamer la volonté des adhérents. «Cela fait 11 ans que je m'entraîne ici, sept jours sur sept», nous dit Ismaïl (31 ans). «Je suis à la fois champion d'Algérie de boxe anglaise, full contact et kick boxing», ajoute-t-il, non sans une pointe de fierté. De nombreux champions ont été formés dans ce club, dont Lokdal, Dahmouche, Belgacemia, Mihali.

Et parmi cette pépinière au torse tablette de chocolat, muscles en béton et testostérone à fleur de peau, nous avons rencontré... une fille, à notre grande surprise.

Asma (23 ans), apprend le B.A BA du kick boxing. Objectif : devenir une grande championne. «Cela ne fait pas longtemps que j'ai rejoint ce club. Avec trois frères à la maison, j'ai une âme de guerrière et en plus je suis mauvaise perdante», nous lance-t-elle, le sourire en coin.

Et comme pour nous prouver que ce sport n'est pas la chasse gardée de la gent masculine, elle improvise un petit combat sur le ring avec son collègue. Impressionnant !

Nous quittons ce club pour une autre salle de sport : l'ASPTT, une association sportive dont le siège se trouve à la rue Valentin. Halthérophilie, aérobic, step, musculation... Cette salle est ouverte aussi bien aux femmes qu'aux hommes avec des créneaux horaires différents. Les tarifs sont fixés à 800 DA le mois à raison de trois séances par semaine. «Nous suivons des cours de fitness incluant l'aérobic, le step, le stretching et la musculation dans une bonne ambiance», nous confient deux adhérentes. L'encadrement par nos deux coaches, Samir et Fatiha, est excellent. Reste à déplorer le veillissement du matériel et les vols récurrents commis dans les vestiaires. Récemment, une étudiante a été délestée de son portefeuille contenant la coquette somme de 15 000 DA.

Photo : DR

Autre centre de remise en forme et de détente, situé en plein cœur de la capitale. So Be. Une enseigne alléchante vous propose tout un éventail d'activités : aérobic, musculation, fitness, bronzette, sauna, pédicure... A notre arrivée, nous tombons sur un groupe de jeunes filles et garçons (ce club est mixte) pédalant sur des body-trainers au rythme d'un «rock around the clock» tonitruant signé Bill Haley. Escortés par Lamine Lekehal, le propriétaire, nous nous laissons porter par la musique.

Cardio-training, musculation, aérobic. plusieurs espaces sont dédiés au sport dans toute sa diversité. Un cadre agréable et des équipements dernière génération. Tarif, entre 2 400 et 4 400 DA le mois, selon les disciplines. Les inconditionnels de la danse ont le choix entre salsa, hip-hop, R'N'B' et danse orientale. Le club est également doté d'un salon d'esthétique. «Contre toute attente, les hommes sont nombreux à prendre rendez-vous pour une manucure, pédicure ou nettoyage de peau», indique Amine. Les séances de massage ont également la cote, selon Karima, l'une des masseuses. «La clientèle opte pour des massages visant à éliminer la peau d'orange ou simplement à se relaxer. Ils sont à base d'huile d'eucalyptus, de romarin et d'huile d'argan. Ils procurent un énorme bien-être.»

Ce centre dispose, en outre, d'un solarium permettant de garder un teint hâlé même en hiver. Un sauna suédois et un bar diététique où les adhérents peuvent consommer des jus, milkshake et suppléments nutritionnels font également partie du décor. «Lorsque j'ai un coup de pompe après un gros effort physique, j'aime bien siroter un cocktail pour repartir de plus belle», nous lance un bodybuilder bardé de muscles.

A noter que So Be accueille régulièrement, à titre gracieux, des jeunes pratiquant le hip-hop.

Un geste que le gérant désire renouveler. «Je suis prêt à offrir gratuitement des cours de danse, karaté ou autre à des enfants faisant partie d'associations caritatives», nous dit-il.

Les suppléments nutritifs et musculaires à base de protéines attirent de plus en plus de sportifs. D'ailleurs, certains clubs privés en proposent à leurs adhérents. Nous nous sommes rendus dans un magasin, situé place du 1er-Mai, principal fournisseur de ces centres sportifs.

«Nos principaux clients, nous révèle Amor Abidi, importateur de ce genre de produits made in USA sont les gérants de salles de sport, les entraîneurs, les nutritionnistes et les pharmaciens.» Et d'ajouter : «Des clients désirant perdre du poids, grossir, eh oui, ça existe aussi, ou avoir plus de punch poussent aussi la porte de notre commerce.»

A l'intérieur, une vraie caverne d'Ali Baba, les rayons regorgent de DHEA (hormone anti-âge), compléments alimentaires (protéines), antioxydants, vitamines, acides aminés, minéraux. Ces produits sont conditionnés dans des boîtes dont le poids varie entre 1 et 6 kg. Ils existent, par ailleurs, sous forme de capsules (entre 500 DA et 2 500 DA).

Musculation, aérobic, marche, jogging, fitness... pratiquer une discipline sportive en salle ou en plein air est indispensable pour garder un moral en béton et une santé de fer. Pantouflards et flemmards, à vos baskets !

Sabrina Inal

Email : sabrinal_lesoir@yahoo.fr

HADJ BOUASRIA BENKOULA

Carrière bien remplie d'un pionnier de l'éducation

Hadj Bouasria Benkoula, fils de Hadj Lakhdar, est issu d'une des grandes familles de Mostaganem dont la tradition bien établie, perpétuée de génération en génération, veut que les principes de bonne éducation soient respectés et que les bases d'instruction assurées quand on a l'âge d'aller à l'école.

C'est dans la basse Souika au cœur du vieux Tigditt, entre Sidi Yagoub, cheikh Benaïssa, Sidi Bakhti et Sidi Allel et pas loin du célèbre «Hammam Sbaâ» que vécut ce Mostaganémois de souche, âgé aujourd'hui de 70 printemps. Né vers 1880, son grand-père Harrag constituait le patriarche avéré des Benkoula.

Ainsi, le petit-fils «Asri» sera scolarisé en 1944 à l'école des Medjahers (Matemore) avec comme enseignants Laudaret, Andrès, Rezzoug Ahmed et le directeur M. Dubois.

Admis en 6e, il fréquentera entre 1951 et 1952 le lycée René Basset et aura comme professeur d'arabe, l'éminent Lacheraf Mostefa. Il frottera ses fonds de culotte aux côtés des Benzaza, Henni, Kadi Hanifi, Ali Bentria, Gouaïch au moment où le proviseur avait pour nom Brémont et les surveillants généraux Rock et Miaulo.

Il fera ensuite partie de l'association des étudiants musulmans algériens au siège du cercle du Croissant, aujourd'hui Nadi Hillal Ettakafi.

Et c'est là que Asri et ses camarades bénéficiaient des cours de soutien dispensés par leurs aînés Benzaza, Benguella Touati, Bensmaïne, Remili, Dr Kara, Tadlaouti et autres Benyekhou.

M. Asri Benkoula poursuivra ses études en France chez son frère Ali, étudiant en médecine à Montpellier devenu plus tard un des premiers chirurgiens de l'Algérie indépendante.

Ses études en France seront interrompues suite au mouvement de grève de mai 1956, avant de pouvoir terminer son cursus secondaire quelques mois plus tard en Isère, à Vienne.

Fin 1960, retour à Mostaganem. Il débutera sa carrière d'enseignant vers 1961 et ce, sur conseil de M. Safer Abdelkader, ancien directeur de l'école de la Cité foncière.

Pour ce faire, il sera affecté entre 1961 et 1963 à l'école de Rivoli (Hassi-Mamèche), école de garçons de Mazagran puis l'école Ferdinand-Buisson. Entretemps, il réussira à décrocher ses diplômes pédagogiques (BSC 2 parties, BE et CAP pour instituteurs), ce qui lui ouvrira la voie de la titularisation.

Rappelons qu'en 1962, l'Algérie libre et indépendante ne comptait qu'une poignée d'enseignants à Mostaganem appelée à relever le sacré défi d'inculquer l'ABC du savoir à nos enfants. Ils étaient tous mobilisés quant à un tel challenge et ce, sous l'autorité d'un certain André Fontaine puis plus tard, Si Ahmed, tous deux inspecteurs d'académie du département de Mostaganem.

Ils se sont alors, la main dans la main, sacrifiés en bousculant tous les préjugés et habitudes coloniales loin de servir nos intérêts. Beaucoup d'entre eux sont morts dans l'anonymat. De Benkada Belmehel à Boualga Abdelkader, Safer, Rezzoug, Ould Ali, Djaker Abderrahmane, Aïssaoui à Ahmed Boukhoudeni Roubaï, Seghier, Bestali, en passant par Alia et Hocine Benguettat, Harrag Benhenda, Rezali, Sebbane, Déhimèche, Ould Moussa, Benkoula, et Benkaâbouche, (et la liste est encore longue) que de générations d'intellectuels algériens ont dû être formés et encadrés à la base d'une éducation saine et d'un enseignement de qualité. C'est vers 1965, que M. Benkoula Asri sera affecté en tant que directeur d'école mixte de «Clinchant» (El Matmar) et ce, après avoir occupé le poste de secrétaire de l'inspecteur primaire M. Rezzoug.

Sa nouvelle carrière de directeur le mènera de l'école de Kheir-Eddine en 1968 à l'école «La Poste» de Tigditt durant une dizaine d'années, puis à l'école nouvelle de Mazagran et enfin à l'école Tahalaïti Othmane et ce, jusqu'à septembre 1998, date à laquelle il partira en retraite à l'âge de 60 ans et ce, après avoir eu droit à un bel hommage à l'hôtel Albert que lui rendront ses désormais anciens collègues dans l'ambiance des majestueux concerts de musique arabo-andalouse savamment concoctés par les élèves de l'association «El Fen oua Nachat». Voilà une carrière bien remplie, vouée totalement et par vocation à l'enseignement et l'éducation de nos enfants. A ce propos, d'ailleurs, M. Benkoula n'omet pas de tirer chapeau bien bas, à cette poignée de pionniers qui, dans des moments difficiles d'édification, ont réussi à brandir haut et fort l'étendard du progrès et de la science. Actuellement, Si Bouasria consacre son temps à l'activité associative en essayant d'apporter toute son expérience à notre jeunesse.

Membre fondateur et secrétaire général du Lion's Club la Salamandre ainsi que de l'association «Azur», il est également vice-président «d'El Fen oua Nachat» de musique andalouse, membre du comité des sages de l'autre association de musique classique arabe Nadi el-Hillal et membre de «Ibn Badja», association relevant de la même vocation.

Tel est le périple d'un homme qui mérite tous nos égards. Son parcours du combattant ne sera pas vain. Il laissera un jour derrière lui des traces que les hommes de demain emprunteront avec ce sentiment de fierté et de reconnaissance.

Sid Ahmed Kadi