Culture & Société

Tendance

Discipline
Le *boot camp* réinterprète de manière ludique des exercices d'inspiration militaire. «L'ambiance est détendue, mais le fait que le coach nous rudoie un petit peu nous aide à nous dépasser», confie une participante.

Elles suent en imitant les GI

Inspirés de l'entraînement de l'armée américaine, les cours de *boot camp* se multiplient. Les femmes, plus endurantes, en redemandent

Caroline Rieder Textes
Christian Brun Photos

Mardi, 18 h 30, au parc du Denantou, à Lausanne. Un petit groupe court, rampe, fait des pompes et s'accroche à des filets. Bien que le cours soit mixte, seules des femmes transpirent et grimacent sous les ordres de Gaëtan Espie. Casquette couleur camouflage, T-shirt noir et pantalon safari, le coach dirige le *boot camp* proposé par le centre Wellness Attitude, à Lausanne.

Boot camp? Le concept désigne une méthode dérivée des entraînements de l'armée américaine. Promettant une heure d'intenses efforts en plein air, l'offre séduit avant tout les 25-45 ans. De plus en plus de fitness de la région la proposent. Même le centre de remise en forme du Lausanne Palace songe à l'intégrer à son programme.

Pour l'entraîneur Gaëtan Espie, l'aspect nouveauté et la pratique en plein air ne sont pas étrangers au succès du *boot camp*: «Beaucoup de personnes n'ont pas envie d'aller s'enfermer dans une salle.» Revers de la médaille: le cours a lieu par tous les temps. «Il y a un aspect dépassement de soi, on doit quitter sa zone de confort.» Le coach relève aussi le côté ludique du cours puisqu'on s'exerce avec les moyens du bord (les bancs, les haies, les barrières, etc.). Les exercices tiennent davantage des souvenirs d'armée que des séances de fitness: «Les participants le prennent comme un jeu, confie Gaëtan Espie. Ramper renforce les bras, le dos, les abdos, et c'est plus distrayant que de soulever des poids.» Comparaison toujours, le *boot camp* offrirait un entraînement plus complet: «On augmente sa masse musculaire, sa souplesse, et on améliore son système cardio-vasculaire», lâche Thierry Darbellay. A l'adresse de Let's Go Coaching, ce dernier propose des sessions bihebdomadaires sur six semaines, au Mont-sur-Lausanne ou à Vidy.

Les exercices de groupe sont nombreux. «Pour le fun, il n'est pas rare que je demande dix pompes comme punition quand quelqu'un râle», dit un coach.

Ambiance détendue

De nombreux exercices s'exécutent à plusieurs pour stimuler «l'esprit de corps». Les harangues du coach aident aussi: «L'ambiance est détendue, mais le fait qu'il nous rudoie un petit peu nous aide à nous dépasser», remarque Sophie Pedgrift, 28 ans, participante au *boot camp* du parc du Denantou. Mais tous les «instructeurs» sont formels: pas question de hurler sur les participants comme sur des recrues récalcitrantes. «C'est la seule chose que je n'ai pas repris des entraînements militaires, confie Gaétan Espie. Mais, pour le fun, il n'est pas rare que je demande dix pompes comme punition quand quelqu'un râle...»

> «Ramper renforce les bras, le dos, les abdos. C'est plus distrayant que de soulever des poids»
> **Gaëtan Espie,** coach sportif

Malgré les codes militaires, le cours plaît surtout aux femmes. Seul Thierry Darbellay a constaté la participation d'hommes. Seraient-ils rafraîchis par de mauvais souvenirs sous les drapeaux? Gaëtan Espie est sceptique: «Les femmes ont simplement davantage d'endurance.» Florent Jeannerod, responsable des secteurs mouvement, bien-être et formations à l'Ecole-club Migros Vaud, partage son avis: «Les femmes aiment tout ce qui est kick-boxing ou arts martiaux, et y aller à fond.» L'an dernier, lors d'une journée découverte au Women Sport Evasion, à Vidy, le *boot camp* a fait un carton. «On a compté jusqu'à 90 participantes par cours.» Même tendance constatée par l'Ecole-club Migros dans le cadre du programme d'été, pourtant mixte, au Signal-de-Bougy en 2012. Devant le succès rencontré, l'Ecole propose une nouvelle session *boot camp* cet été, avant de la généraliser dès l'année prochaine.

«Cette offre fait écho à l'idée de s'inventer en donnant l'illusion de se dépasser, de pousser ses limites.» Sociologue du sport à l'Université de Lausanne, Fabien Ohl observe le phénomène. «Il reflète la diffusion du principe du coaching dans la société. Les individus semblent avoir plus de mal à organiser leur temps et à faire des choix de façon autonome.»

Si les déclinaisons *boot camp* fleurissent (on a trouvé un *zumba boot camp*), les coaches vrais de vrais revendiquent un entraînement militaire. «Je me suis inspiré des exercices de l'armée américaine, mais j'ai aussi fait des stages avec la gendarmerie française et la légion étrangère», affirme Gaëtan Espie. Son concurrent Florent Jeannerod insiste sur l'importance de la formation: «Beaucoup de personnes improvisent des *boot camps*, mais il faut savoir doser la discipline et l'autorité. Sinon, ça peut déraper...»

www.wellnessattitude.com
www.letsgo-fit.ch
www.ecole-club.ch

Le Gstaad Palace y croit

● **Exotique** Dépasser ses limites, mais en regagnant chaque soir sa chambre luxueuse. Le très chic Gstaad Palace a élaboré sa version du *boot camp* sur six nuits et cinq jours. Randonnée, escalade, bicross ou rafting sont au menu des cinq heures d'exercices quotidiens, sous la direction de Martin Horn, frère de Mike. «Martin et son équipe sont des aventuriers spécialisés. Ils connaissent la région comme leur poche», argumente Stefanie Krisch, en charge de la communication du cinq-étoiles. Elle n'en doute pas: «Cette alliance entre entraînement intensif et luxe est unique au monde.» La combinaison semble plaire: le palace a déjà reçu «de nombreuses demandes». Prix du pack luxe: 4995 fr. La version Wellness attitude est à 200 fr. pour 10 séances, avec bilan de santé préalable.

www.palace.ch

Après Zacharias, l'Orchestre de Chambre de Lausanne va vivre un temps sans chef

Classique
Pressenti au poste, Bertrand de Billy sera présent comme chef invité principal pendant trois ans

Alexandre Curchod, président de l'OCL, et Benoît Braescu, directeur administratif, devant l'affiche de la nouvelle saison. FLORIAN CELLA

Une main juvénile tenant une baguette élégamment levée transperce la couverture du programme de la saison 2013-2014 de l'Orchestre de Chambre de Lausanne (OCL). On ne saura pas quel chef se cache derrière cette page blanche, et pour cause: la formation annonçait hier qu'il n'y aurait temporairement pas de directeur musical à sa tête. Officiellement, la recherche de la perle rare se poursuit. Mais on apprenait en même temps la nomination de Bertrand de Billy comme principal chef invité pour trois saisons (2013-2016), sans responsabilité artistique.

«C'est une chance extraordinaire de pouvoir travailler avec un chef de cette dimension, s'enthousiasme Benoît Braescu, directeur administratif de l'OCL. Bertrand de Billy a dirigé deux fois l'orchestre et la mayonnaise a tout de suite pris. L'alchimie avec les musiciens était remarquable dans les dernières symphonies de Mozart, en 2011. Il viendra trois fois par an à Lausanne.»

Pourquoi le maestro français ne devient-il pas chef titulaire? Chef d'orchestre et d'opéra très courtisé, Bertrand de Billy mène principalement sa carrière à Vienne et à Munich, et il avait été pressenti pour reprendre les rênes de l'OSR au départ de Marek Janowski. Entretemps, sa situation a changé. «Bertrand de Billy a eu longtemps des charges de directeur artistique d'un orchestre à Vienne, explique Benoît Braescu, et il n'avait pas envie de s'engager à nouveau dans de telles responsabilités. Mais les trois années à venir permettront d'approfondir notre collaboration.»

Si le successeur de Christian Zacharias n'est pas encore connu, difficile de plaider d'avoir été pris au dépourvu. Le départ du pianiste et chef d'orchestre avait été prévu de longue date et même repoussé d'un an, suite aux turbulences de 2009 qui avaient vu l'administrateur et le président du conseil de fondation donner leur démission.

Depuis, la situation s'est nettement améliorée grâce à la nomination de Pierre Wavre à la présidence, remplacé tout récemment par Alexandre Curchod, et à l'engagement de Benoît Braescu. Du point de vue financier, Alexandre Curchod se réjouit à juste titre de la prochaine signature d'une convention tripartite avec le Canton et la Ville de Lausanne, qui garantit les subventions pour les quatre prochaines années (environ 7 millions sur un budget de 10 millions de francs).

En attendant, cette situation transitoire sans chef, totalement inédite pour l'OCL, ne semble pas inquiéter outre mesure à l'interne: «La procédure de nomination n'est pas mal emmanchée, rassure Pierre Wavre, très impliqué dans le processus. Elle n'a simplement pas abouti pour l'heure. Mais elle dénote malgré tout la difficulté pour un orchestre de chambre, fût-il excellent, de s'attacher une personnalité musicale de premier plan. Question de répertoire.» Les chefs préfèrent en somme le prestige des grandes formations symphoniques. «Une symphonie de Mozart ne fera jamais le même effet qu'une symphonie de Bruckner, pour le public comme pour le chef», constate Benoît Braescu avec réalisme.

> «Bertrand de Billy a dirigé deux fois l'OCL, et la mayonnaise a tout de suite pris»
> **Benoît Braescu,** directeur administratif

Les atouts de l'OCL sont pourtant bien réels. Christian Zacharias laisse un orchestre musicalement rayonnant, rajeuni (41 ans de moyenne d'âge) et qui peut compter sur un public fidèle (1500 abonnées, taux de fréquentation de 80%). Et grâce à l'habitude prise avec Zacharias de jouer des concertos dirigés du piano, l'orchestre est devenu très à l'aise sans chef... Pour preuve, l'OCL sera invité seul en octobre à Paris, salle Pleyel, pour y jouer l'intégrale des *Concertos pour piano*, de Bach, autour de Martha Argerich et de ses amis. **Matthieu Chenal**

Sélection

Bertrand de Billy Le nouveau chef invité principal enregistrera un disque et dirigera deux programmes, le 4 décembre, avec l'OCL et l'Orchestre de l'HEMU dans la *6e Symphonie*, de Bruckner, et le 9 mars dans un concert du dimanche.
Richard Dubugnon Compositeur applaudi partout, le Lausannois est en résidence cette saison. L'OCL lui a commandé plusieurs oeuvres, dont un conte musical pour les jeunes, donné lors des concerts Découvertes (2 avril).
Leon Fleisher Le légendaire pianiste américain (85 ans) joue Mozart et dirige Beethoven (28 et 29 octobre).
Truls Mørk Le grand violoncelliste revient dans le *Ier Concerto*, de Chostakovitch (18 et 19 novembre).
Christian Zacharias L'ancien directeur voulait encore diriger à Lausanne la *4e Symphonie*, de Brahms (27 et 28 janvier).
Radu Lupu Le pianiste roumain dans le dernier concerto de Mozart, dirigé par Jukka-Pekka Saraste (16 et 17 juin): que rêver de mieux?
Frank Peter Zimmermann A cheval sur deux saisons, le violoniste dirige et interprète les concertos de Mozart (3 et 4 mars).

Abonnements en vente dès le lu 15 juillet. Billets en vente dès le lu 2 septembre. Loc.: 021 345 00 25
www.ocl.ch

Joliment crotté, le blues rural a son autel

Festival
Dès ce soir, le Blues Rules fait vibrer à Crissier et à Lausanne les guitares râpeuses du Sud américain

Lightin'Malcom, l'un des trois invités du festival. DR

Ils ont des noms beaux comme des Cadillac et des guitares antédiluviennes. Robert «Wolfman» Belfour, Lightin'Malcom, Left Lane Cruiser... Les avoir sur une affiche, c'est déjà asseoir sa crédibilité. Mais le Blues Rules n'a pas attendu sa 4e édition pour faire ses preuves. Le festival né au château de Crissier gonfle chaque année ses adeptes, 1200 spectateurs l'an dernier. Il espère réitérer ce score, dans un environnement différent: le château mis sous scellé, le Blues Rules émigre, ce soir à la salle de Chisaz, demain et samedi au Lido lausannois. Puis Paris et Rome. Le blues s'exporte.

«Je suis venu de Bretagne dans les bagages de la Nuit des publivores, qui s'est installée à Crissier en 2007, raconte Thomas Lecuyer. La Commune cherchait un événement musical. Avec Vincent Delsupexhe, fana comme moi de blues rural, nous avons proposé de mettre sur pied un festival dédié à cette musique sous-représentée en Suisse comme en Europe.» Car le blues en question se revendique tout crotté, bouseux, bringuebalant, à cent lieues du décorum rutilant, mocassins cirés et maestria scolaire, du blues de salon. «Les fans d'Eric Clapton sont souvent déçus, concède Thomas Lecuyer. Nos artistes sont souvent plus dépouillés ou plus électriques que le blues des festivals jazz.»

Au menu, neuf artistes, dont un trio de bluesmen américains, avec le patriarche Robert Belfour, du Mississippi, tout en économie de moyens. Lightin'Malcom impose sa patte «redneck» du Missouri à sa guitare Fender. Et Left Lane Cruiser perpétue la tradition du duo blues punk. «Notre public est varié, des curieux aux puristes rockabilly. Nous recherchons avant tout des artistes inscrits dans un terroir. Nous aimons aussi la bonne bouffe et le bon vin: c'est pareil!» **François Barras**

Crissier, salle de Chisaz
Ce soir (21 h)
Lausanne, Lido
Ve 31 mai et sa 1er juin (21 h)
Loc.: Fnac et Billetnet.ch
www.blues-rules.com

Repéré pour vous

Une chasse aux indices

Un jeu traditionnel revu au goût technologique du jour: dès dimanche, la Maison d'Ailleurs organise une chasse aux indices avec un iPad en guise de «boussole». Les enfants de 5 à 14 ans et leurs parents sont invités à parcourir les lieux une tablette à la main et à scanner des QR codes qui feront apparaître des indices à l'écran. D'un poste à l'autre, ils permettent de biffer un mot sur une liste, jusqu'au dernier, qui donnera droit à une petite récompense. Grâce à cette animation, le musée souhaite retrouver un peu du côté ludique proposé par «Playtime», sa précédente exposition. Actuellement, les visiteurs peuvent découvrir deux expositions permanentes: «Souvenirs du futur» (un siècle d'histoire de la science-fiction) et l'Espace Jules Verne. La temporaire présente l'esthétique de l'illustrateur Aleksi Briclot. **C.R.**

Yverdon, Maison d'Ailleurs
Rens.: 024 425 64 38
www.ailleurs.ch

Alice In Chains ressuscite les dinosaures du grunge

Entretien
Petit frère malfaisant de Nirvana, le groupe de Seattle, 26 ans d'âge, ne baisse pas la garde. Foi du bassiste Mike Inez

Mike Inez (47 ans), bassiste du quartet de Seattle. DR

Vingt-six années à traîner son spleen sur fond de rock crasseux et malsain, ça use énormément. Après des albums au titre n'invitant pas vraiment à la plaisanterie, tels que *Dirt* (saleté) ou *Black Gives Way to Blue* (la noirceur fait place à la mélancolie), Alice In Chains a décidé de sourire un peu.

Petit frère malfaisant de Nirvana, rescapé d'une époque où la jeunesse ricaine ne jurait que par le grunge, le groupe vient de sortir un cinquième album aux allures de boutade. «*The Devil Put Dinosaurs Here* est effectivement un pied de nez à ces mouvements chrétiens fondamentalistes qui proliféraient aux Etats-Unis, explique Mike Inez, bassiste du quartet de Seattle. Ces mecs pensent que la terre a été créée il y a 6000 ans et que c'est le diable qui y a placé les restes des dinosaures pour nous mettre à l'épreuve. On voulait dénoncer ce système de pensée avec humour.»

Un humour pour le moins acide, qui ne manquera pas de faire grincer quelques dents: «Le diable a mis les dinosaures ici, Jésus n'aime pas les homos, la foi n'est pas un problème, simplement une peur», clame le morceau-titre de l'album. «La croyance et son application sont en complète contradiction. Des gestes particulièrement blessants sont commis quotidiennement au nom de la religion», poursuit le bassiste.

L'Alice enchaînée ne s'en cache pas: après des années de textes davantage portés sur l'autoflagellation, elle se plaît à décortiquer la politique et la société américaine. «On a fait du chemin depuis la mort de Layne Staley (*ndlr: le chanteur et fondateur du groupe, décédé d'une surdose en 2002*). *Black Gives Way to Blue* était notre manière de lui dire adieu. Avec ce nouvel album, on a envie de montrer qu'on a repris pied et qu'on regarde vers l'avenir.»

Preuve que le pari est réussi, ce cinquième album est «plus que jamais le travail d'un groupe, assure le bassiste. Tous ces musiciens qui composent en s'envoyant des fichiers par e-mail n'ont rien compris. Pour nous, la musique, c'est avant tout une interaction.» **David Genillard**

The Devil Put Dinosaurs Here
Alice In Chains
EMI Music

En 2 mots

Graffito effacé
Louxor Des experts égyptiens sont parvenus à faire disparaître le graffito d'un touriste chinois sur un bas-relief vieux de 3500 ans représentant le dieu Amon, à Louxor. Le cliché de l'inscription («Ding Jinhao a visité cet endroit»), mis en ligne par un autre touriste chinois, avait déclenché une traque pour retrouver la famille de l'adolescent. Identifiés à Nankin, les parents (un couple aisé) avaient présenté dimanche des excuses dans un quotidien de la ville. **AFP/JE**

Italie en deuil
Théâtre Partenaire depuis plus d'un demi-siècle du Prix Nobel de la littérature Dario Fo, l'actrice et féministe Franca Rame est décédée hier, à l'âge de 83 ans. **AFP**