

De la tête aux pieds

Parcourir 16 km à vélo sans même sortir de sa baignoire

Dans le cocon d'une cabine privée, il suffit de pédaler. Les 20 buses d'aquamassage font le reste

Thérèse Courvoisier Textes
Odile Meylan Photos

Comment parcourir 16 kilomètres à vélo en bikini au cœur de l'hiver sans avoir raté la moindre miette de l'actualité diffusée lors des informations de la mi-journée, et se sentir parfaitement détendue et légère? Grâce à l'aquabiking en cabine privée. Suivant le principe des poupées russes où vous seriez la plus petite d'entre elles, vous êtes sur un vélo, dans de l'eau à 26 degrés (ou plus froide, cela fait partie des nombreux réglages personnalisables), dans une baignoire futuriste, dans une cabine privée, dans un centre feutré, au cœur de Lausanne. Finies les séances de sport à heure fixe qu'on a peur de rater, envoyés les complexes au moment de se déshabiller et de transpirer entouré d'autres pratiquants, oubliées les séances de remaquillages à la va-vite, les retours au bureau les cheveux encore trempés et les linges de bain qui traînent au fond du sac de sport. Désormais, on allie sport et bien être en une heure seulement.

Au Balneo-bike Tonic Center, on réserve sa séance sur Internet puis on se laisse guider par le délicieux accent québécois de Julie. Après nous avoir remis une serviette et des chaussons spéciaux, elle nous guide vers notre cabine. On peut garder la lumière allumée ou se détendre dans la nuit, l'eau étant éclairée selon le principe de la chromothérapie. Au mur, un écran multimédia équipé d'un casque nous permet de nous évader ou, au contraire, de rester très au fait de ce qui se passe en dehors de notre petite bulle. Les bulles, justement, parlons-en. Une fois installée sur le vélo, les chaussons dans les pédales, le niveau d'eau (de l'eau de la ville de Lausanne, renouvelée après chaque séance) monte jusqu'à la selle et les 20 buses d'hydromassage commencent leur travail. C'est parti pour une demi-heure de balade futuriste sur le chemin du bien-être. Rapidement, on est surprise de constater que les petites gouttes qui perlent sur notre front ne sont pas des éclaboussures, mais bien de la sueur. L'air de rien, on bosse!

Les séances, qui durent 30 ou 45 minutes, laissent l'impression d'avoir fait du sport, mais aussi un soin. Parfait quand on a peu de temps pour soi.

Balneo-bike Rue Langallerie 11, Lausanne. Rens.: 021 312 54 48 ou www.balneobike.ch.
Aquabike Rue Grand-Saint-Jean 1, Lausanne. Rens.: 021 311 42 59 ou www.wellforyou.ch.
Dans les deux centres, la séance de 30 minutes coûte 50 fr. mais de nombreux abonnements digressifs sont proposés.

1 On pédale dans une eau en principe à 26 degrés, éclairée selon les principes de la chromothérapie



2 La position du guidon, la hauteur de la selle, la résistance du pédalier, l'éclairage et la température de l'eau sont tous réglables pour un effort personnalisé

3 Tout comme le linge de bain, des chaussons spéciaux sont fournis à chaque personne. Ils sont antidérapants et contribuent aussi à l'hygiène du lieu

4 La «baignoire» sans son eau. On voit très bien le vélo ainsi que la position des buses qui massent les jambes, les fesses et le bas du dos pendant l'exercice.

Récit

Un parcours anthropologique issu du terreau nord-vaudois

Avec *Toutes ces choses extrêmes et si importantes*, Anne-Sylvie Schertenleib signe aux Editions de la Thièle un récit dans lequel toute une certaine campagne vaudoise peut se reconnaître. Il y a celle des champs, qui hésite entre reprendre le pauvre domaine ou partir gagner mieux. Et celle d'un terreau religieux conservateur, lourd, dont les enfants s'émancipent inexorablement quand ils

montent ou descendent à la ville. L'enseignante de science des religions au gymnase d'Yverdon mêle subtilement dans sa première œuvre le genre du témoignage, du roman d'ici et du récit analytique. Une forme d'anthropologie à travers plusieurs parcours de vie, effectuée avec toute la rigueur de cette théologienne qui a été jusqu'à considérer sa propre famille et le village d'Ogens



Anne-Sylvie Schertenleib, enseignante de science des religions

comme un sujet d'étude, avec une pudeur discrète. Le père est taiseux, la mère supporte et élève ses enfants en silence. On s'immerge tour à tour dans l'important milieu évangélique

des années soixante, puis dans un vestiaire de foot à travers les yeux d'une jeune fille qui découvre tout. «J'étais une jeune de la campagne, joyeuse. Mais c'est un milieu plein d'interdits et de tabous. Je peux maintenant dire que ce terreau évangélique m'a assommée et enchaînée.» La religion est omniprésente, ou au moins en filigrane. Il y a ensuite le moment où les livres pieux se heurtent, au gymnase,

à Sartre et à Kierkegaard, avant ceux de Dorigny. Le moment aussi où Dieu «a finalement plusieurs visages» et enfin «quand j'ai renoncé à tout balancer». De «toutes ces choses», on garde, à l'entendre, «une dimension qui reste. Celle qui sert de porte d'entrée chez les gens qui croient», estime la diplômée en relations interculturelles. Car pour l'enseignante, «il y a plusieurs niveaux d'émotion dans ces images.

L'histoire paysanne est une mise en abyme, mais pour exemplifier des réflexions d'actualité. Dans une classe de Payerne ou d'Yverdon on rencontre maintenant des élèves qui ont quitté la Tunisie au printemps 2013. J'ai aussi voulu raconter cette histoire-là, même si c'est prétentieux de dire qu'on a pu passer par les mêmes coupures. En réalité, ils ont dix ans d'avance sur nous.»

Erwan Le Bec