



[J'ai testé pour vous... le sport virtuel](#)

En cette période anxiogène et très particulière, faire du sport peut se révéler encore plus essentiel, en revanche il est nécessaire de respecter les contraintes liées au confinement. J'ai alors participé à un cours de fitness boxe dispensé par un coach de l'USV Boxe, via son ordinateur.



L'annonce a été faite sur les réseaux sociaux et notamment Facebook, qu'un « live » serait proposé mercredi 1^{er} avril à 19h avec un cours de fitness boxe proposé par Rodrigue, coach de l'USV Boxe. Je décide d'y participer, le premier auquel j'assiste après avoir vu fleurir ces idées de directs sportifs sur internet. Tenue sportive, baskets, j'ai préparé mon salon à recevoir ce cours de sport, poussé le canapé et installé mon ordi de façon à bien voir et bien entendre les consignes. 19h montre en main, je suis prête et attends que le direct commence, Rodrigue fait son apparition à l'écran, le cours va pouvoir commencer, comme tous les aléas des directs, problème de son et autres soucis techniques à régler. Une cinquantaine de sportifs participe à ce cours, le coach peut parler, expliquer face caméra les différents gestes, seul bémol nous ne pouvons pas forcément répondre, à part en écrivant des commentaires mais cela nécessite d'arrêter ses exercices... Les encouragements de l'entraîneur sont nombreux et permettent de garder le rythme et de ne pas se décourager. Cette pratique virtuelle offre la possibilité de s'essayer à des sports et

ainsi sortir de sa zone de confort sans risquer le regard des autres. J'ai de la chance, je n'ai pas de voisins en dessous de mon appartement, sinon je pense qu'ils auraient pu se demander ce qu'il se passait à l'étage. Cette activité n'a nécessité aucun matériel, juste la coordination de mon corps que je n'ai pas forcément... D'autant qu'il est compliqué de se concentrer sur ses gestes et sur l'écran. Savoir que nous sommes plusieurs au même moment à effectuer les différents exercices motive davantage et donne le sentiment d'être en cours collectif. La possibilité d'effectuer du sport à la maison pendant ce confinement permet d'évacuer le stress, de s'entretenir et de procurer un sentiment de bien-être. Les vidéos peuvent être visionnées après le direct, elles sont enregistrées et restent en ligne sur Facebook.

L'USV Boxe et d'autres associations sportives comme la Musculation proposent, sur Facebook, des exercices à effectuer à la maison, ou dans le jardin pour les plus chanceux. Restez chez vous et prenez soin de vous.

[USV Boxe](#)

[USV Musculation](#)