



Esprit Gym à Montpellier : une apaisante combinaison sport santé et mental



Un samedi matin, complexe sportif Claude Béal, à côté du gymnase Henri Ferrari, dans le quartier de la Rauze, à Montpellier : dans un carré de sable blanc de l'espace du Montpellier Beach Volley, des femmes et des hommes pieds nus se livrent à des exercices au pied des filets, sans ballon. C'est l'heure des séances d'Esprit Gym animées par David Fontaine, le président de cette nouvelle association d'ici offrant une apaisante combinaison sport santé et mental, alliant la maîtrise du corps et le bien être psychologique.

David Fontaine, c'est, si on peut dire, le rescapé du terrible drame de l'été 2016, dans la forêt en flammes entre Gabian et Roquessels, au nord de Béziers. Le 10 août 2016 très exactement, une gigantesque lame de feu a piégé quatre sapeurs-pompiers professionnels du Sdis de l'Hérault, réfugiés dans la cabine d'un camion-citerne. Jérémy Beier, 24 ans est mort au feu, deux autres collègues ont été grièvement brûlés et conservent des séquelles à vie.

David Fontaine s'en est bien sorti, si on ose dire, question traces physiques, même s'il a souffert de brûlures qui ont été bien soignées, mais, cette effroyable séquence sur le front de cet incendie meurtrier reste gravée à jamais dans sa mémoire. Aujourd'hui, le pompier se relève pour un nouveau défi. « *Deux ans après l'accident, me voilà relancer dans une vie normale. J'ai vécu quelque chose de terrible, le décès d'un collègue et les blessures de deux autres. J'ai du me reconstruire physiquement et mentalement. J'ai du puiser en moi pour retrouver une sérénité. J'ai construit durant ces deux années des méthodes d'entraînement et un travail sur moi-même, afin de retrouver une forme physique et un mental à toute épreuve* », témoigne David Fontaine. Promotion du sport santé

[Visualiser l'article](#)

Avec son meilleur ami, David Girard, un sapeur-pompier d'ici qui l'a aidé à surmonter cette dure épreuve et avec Kévin Strebler, un ami artiste de cirque aux multiples talents, il a créé l'association, Esprit Gym, dont la finalité est le sport santé et mental, en clair : la maîtrise du corps associée au bien être psychologique.

« On souhaite faire partager nos expériences de vie au travers de notre détermination notre volonté à affronter les difficultés de la vie et comment trouver des stratégies pour aller mieux, dans son corps et dans sa tête. Esprit Gym est une association, dont le but est la promotion du sport santé. Nous sommes affiliés à la Fédération Sport pour tous », souligne un président compétiteur dans l'âme, qui fait du sport depuis l'âge de 7 ans

« Blessé au feu, j'ai dû réapprendre à m'entraîner. Et c'est de là que j'ai eu l'idée de donner naissance à Esprit Gym. Les objectifs sont l'amélioration de l'état de santé, la mobilité, la souplesse, l'équilibre et la force. Nous apportons des conseils sur le plan de l'alimentation, c'est par là aussi que passe une bonne santé », constate un président heureux, puisque sa compagne, Adeline Belot est la secrétaire de l'association, « qui gère avec brio la partie administrative et financière ».

« Les gens sont demandeurs »

Esprit Gym a d'ores et déjà conquis des femmes, des hommes, mais également des enfants. « L'association connaît un succès grandissant. Les gens sont demandeurs de nos activités basées sur des techniques douces et fonctionnelles. Nous travaillons avec des comités d'entreprises, des sportifs de haut niveau, comme ceux du Montpellier Beach Volley, des pompiers, bien sûr. Esprit gym permet de découvrir nos activités qui s'articulent sur la contrologie corporelle, inspirée des techniques, pilates, yoga, gym et méditation », détaille David Fontaine.

Le Pilates, c'est la petite gym douce qui monte. En quelques décennies, cette méthode a séduit de nombreuses stars et quelques millions de pratiquants. Avec plus de 500 exercices et un matériel parfois surprenant, elle vise à muscler le corps, mais autrement : équilibre et maintien sont les maîtres mots de ce sport, qui repose beaucoup sur la respiration et les bonnes postures du corps.

Une alimentation saine

Esprit Gym offre un bonus, en privilégiant une alimentation saine via des produits locaux non transformés, avec de la variété entre le régime crétois et Vegan paléo. « On lutte contre la sédentarité et les maladies cardiovasculaires. On se place en tant que guide pour garantir une pratique sécurisée et évolutive en favorisant un lien social. C'est plus qu'une pratique, c'est véritablement la mise en place d'une vraie culture du bien-être », révèle David Fontaine, un président comblé de constater que le cercle des adhérents ne cesse de s'agrandir.

Le « soldat du feu », meurtri dans sa chair et dans sa tête a bien rebondi. Il a gagné son nouveau défi, avec cette griffe du casqué avant tout secouriste qui lui colle à la peau : être au service des autres.

>> **Pratique** : Esprit Gym, 44, avenue Georges Clémenceau, Montpellier. Tel : 06.67.64.66.48. Site : www.espritgym.fr

Le Montpellier Beach Volley, numéro un en France

Créé en 2004 par Stéphane Canet et Mathieu Hamel, aujourd'hui entraîneurs de la Fédération française des équipes de France de Beach Volley à leur retour des Jeux Olympiques d'Athènes, le Montpellier Beach Volley -MBV- est aujourd'hui le club numéro un en France, en termes d'infrastructures et de résultats sportifs.

e-metropolitain.fr

Pays : France

Dynamisme : 12

[Visualiser l'article](#)

Rodolphe Perriot est le directeur sportif du club, titré chaque année dans plusieurs catégories. Le MBV est aussi l'un des plus grands clubs en termes d'adhérents et de pratiquants : plus de 250 pratiquants réguliers à l'année et 700 occasionnels. Le MBV a été désigné en 2012 par la Fédération Française de Volley-Ball centre de préparation olympique en vue des Jeux Olympiques de Rio qui ont eu lieu en 2016.

Récemment, la 14ème édition du Beach World Master Tour organisé sur le site d'Odysseum, à Montpellier a connu un énorme succès. Cette compétition a compté pour les qualifications des JO de Tokyo en 2020. C'est sur les installations du club, dans le complexe sportif Claude Béal, à la Rauze, au sud de la ville que l'association Esprit Gym a trouvé sa place, dans un espace de sable blanc idéal pour ces activités, à la grande satisfaction du président, David Fontaine.

>> **Pratique** : Montpellier Beach Volley, complexe sportif Claude Béal, quartier de la Rauze, 419, avenue Jacques Fourcade, Montpellier. Tel : 06.21.64.61.30. Tramway ligne 4 arrêt: La Rauze Bus : ligne n° 8. <http://www.montpellierbeachvolley.fr/le-club-contact-acces#sthash.j61dyr...>

Mail : montpellier.beachvolley@gmail.com

Site internet: <http://www.montpellierbeachvolley.fr>

>> Notre reportage vidéo et photos



D'une position à l'autre. Photo JMA. Métropolitain.



[Visualiser l'article](#)



David Fontaine, au premier plan, sur le sable blanc de la Rauze. Photo JMA. Métropolitain





Allez, on souffle et on respire...Photo JMA. Métropolitain.



On commence pour une heure de cours. Photo JMA. Métropolitain.



e-metropolitain.fr
Pays : France
Dynamisme : 12



Page 6/6

[Visualiser l'article](#)

David Fontaine entouré de Stéphane Canet, fondateur et entraîneur des équipes de France de Volley Ball et de Rodolphe Perriot, directeur sportif du MVB. Photo JMA. Métropolitain.