



## SANTÉ

# L'association lutte contre la sédentarité

**REIMS** Elle propose des cours gratuits actuellement devant le complexe René-Tys.



Héléne Pérignon avec ses élèves : fitness, défoulement, ambiance...

8 h 30, sur le parvis du complexe René-Tys : sur la musique de Despacito, des femmes - et un homme - de tous âges bougent en rythme. Leur coach ? Héléne Pérignon, rémoise de 37 ans, cadre dans les assurances. Un métier sédentaire qu'elle n'a pas envie de quitter.

Comment cette jeune femme va-t-elle pouvoir concilier sa carrière et son envie de faire partager ce qu'elle appelle un exutoire professionnel : faire travailler son corps, améliorer sa forme ? Pour obtenir une certification de la Fédération française sports pour tous, elle doit monter un projet : « *Le mien s'inscrivait dans le cadre du groupe dans lequel je travaille et qui a déjà un pro-*

*gramme « qualité de vie au travail » : lutter contre la sédentarité en proposant du sport en entreprise. »*

*Y'a pas mieux pour nous. Héléne est pleine de dynamisme, bienveillante, professionnelle*

Corinne

Son association Be Fit'in Reims démarre le 2 mars 2020... puis vient le confinement : « *Pendant cette période, j'ai mis des séances de sport en live, sur Facebook. »*

Depuis le déconfinement, elle propose 7 heures de cours gratuits par semaine devant René-Tys. « *Je viens*

*pour me défouler et décompresser du travail. Une belle ambiance. J'y rencontre plein de personnes sympas », confie Maud, une élève. « Y'a pas mieux pour nous. Héléne est pleine de dynamisme, bienveillante, professionnelle », ajoute Corinne.*

Le 14 septembre, l'association démarrera ses cours sur abonnements dans deux maisons de quartier, Maison-Blanche et Trois Piliers ainsi qu'à la Maison de la vie associative. Au programme : renforcement musculaire, cardio-attack, high intensity interval training, cuisses-abdo-fessiers, body fight, strong, gym douce, stretching. Séances individuelles ou collectives. ■

Renseignements, planning, inscriptions sur le site [www.befitinreims.fr](http://www.befitinreims.fr)